ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 18 (222), сентябрь 2002 г.



«Бережность». Так назвала эту свою работу художница из города Боровска, что в Калужской области, Людмила Киселева. Рассказ о ней, человеке трудной судьбы, не сломленной недугом, читайте на 2-3-й стр.



• **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»**

• **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062**

• **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»**



А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

Письма в номер

НЕ ГУБИТЕ КРАСОТУ!

Мне 13 лет, учусь в 8-м классе лицея № 1 города Туймазы. Недавно окончила художественную школу, увлекалась шитьем и бисероплетением. Живем мы в частном доме, у нас есть огород, две собаки, кошка и куры. Летом ездим в лес за березовым веником, земляникой, за разными лекарственными растениями: душицей, зверобоем, тысячелистником, мать-и-мачехой... Наша семья очень любит природу и все живое. Мы — сторонники нетрадиционных методов лечения. Недавно мой папа бросил курить — это тоже радует.

В свободное время я катаюсь на велосипеде, играю в бадминтон, люблю ходить пешком. Очень люблю лес. Разве не прекрасно чистое голубое небо, темно-зеленый лес, белые головки ромашек, шелест листвы? Разве никому не хочется поглядеть, как летит бабочка, как падает с обрыва шумный водопад? Разве это не красота? Разве это не нравится людям? Конечно, нравится! Но почему люди не хотят сберечь эту красоту: бросают мусор куда попало. Неужели не понимают, что обкрадывают самих себя, детей и внуков? Все это очень тревожит.

Адрес: Зайнаговой Венере, 452755, Башкирия, г. Туймазы, а/я 177.

«ЗОЖ»: Чем это письмо 13-летней девочки затронуло нас? Да тем, что дети тревожатся и понимают больше, чем некоторые взрослые!

Неужели прошло 10 лет?!

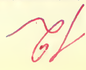
Пишу к вам в связи с предстоящим десятилетним юбилеем нашей газеты «ЗОЖ». Много новых читателей, которые, я думаю, не знают, как все начиналось. А дело было так. Более десяти лет назад в «Советском спорте» появилось объявление о том, что создается вестник «ЗОЖ» и все желающие могут отправить в редакцию переводы на подписку. Я сразу же сделала это. Прошли все сроки — никаких известий. Но я и не думала роптать, всей душой сопереживала, понимая, за какое трудное дело вы взялись. Всем сердцем была с вами. Время шло, и вдруг получаю бандероль с десятью первыми номерами вестника «ЗОЖ». Такой праздник был у меня! И, думаю, вернее, уверена, что не у меня одной. А потом пошло-поехало, по сей день жду с нетерпением свежий номер. Низкий поклон за бесценный труд, любовь к нам, таким разным и непредсказуемым.

Адрес: Елькиной Р. Л., 236016, г. Калининград, ул. Фрунзе, д.68, кв.31.

Цитата дня

Я подумала: если нам в России создать партию «ЗОЖ», то будет полная гарантия, что наша партия станет самой многочисленной.

Адрес: Калашниковой Тамаре Николаевне, 346370, Ростовская обл., г. Кр.Сулин, ул. Гоголя, д. 20.



ПРИДУМАЕМ ЧТО-НИБУДЬ ЭДАКОЕ

Не хотелось бы быть уличенным в эдаком откровенном наязчивом кокетстве, но среди моря похвал в адрес «ЗОЖ» лично для меня отнюдь не праздно звучит вопрос: «А нравится ли мне, редактору, вестник?» То есть нравится ли мне то, что я и сотрудники «ЗОЖ» составляют из ваших писем, из того материала, что вы присылаете.

Скажу честно: не очень. Более того, это недовольство – поверьте, оно не наиграно – растет от номера к номеру. Может быть, я не прав, но мне кажется, что мы с вами попали в какую-то наезженную колею и с удовольствием, похваливая себя, осуществляем девиз лишенной собственной воли толпы: «Нас везут, и мы едем». Ни шагу влево, ни шагу вправо: «Домашний доктор», «Ваши письма...», «Рак можно победить», «Отзовитесь», «В гостях у официальной...», «Вечера с Кларой...»...

Хочется чего-то эдакого. Неожиданного поворота темы. Хотя, может, это оттого, что заелся. 10 лет назад в качестве доступного для народа оздоровительного издания мы были практически первыми. Я просматриваю подшивки прежних лет – начало пути – о-го-го, сколько было интересного! При этом профилактический, а не лечебный уклон просматривался невооруженным глазом.

Правда, газетка была похолоднее, как бы без той души, что присутствует в ней сегодня. Собственно, это ваше участие почти коренным образом изменило ее лицо. И, может быть, я зря «дергаюсь»? В конце концов, тот факт, что практически все наши лучшие идеи сегодня перекочевали на страницы конкурирующих изданий, говорит сам за себя: эти идеи востребованы.

И все же, всякий раз перебирая отобранную уже для работы почту, я жду от читателей чего-то новенького. Скажем, подобное «Обнюхайтесь, свои же!» Мэлса Кайбышева из Туркменистана (№ 19 (199), 2001 г.) или откровения типа «Сладкая ты моя доченька» Марины Ковылиной из Коломны (№ 5 (209), 2002 г.).

Я понимаю, что в нашей с вами работе существует определенный замкнутый круг. Мы печатаем то, что вы присылаете. Вы, в свою очередь, видите, что мы публикуем, и стараетесь писать так и о том, что может быть опубликовано. Отсюда призыв выбраться из колеи и разомкнуть круг обретает еще большую актуальность.

Есть и еще проблема. Многие читатели обижаются: написали раз-другой, а письма в номере не видно. Увы, мы пока не в состоянии выйти за рамки 24 страниц. Сделать 32 (можно, по техническим возможностям, лишь кратное восьми) – это означает резкое и существенное увеличение цены на издание. А она и так уже достаточно высокая для многих из наших подписчиков.

Не хочу сказать, что у вестника нет денег и мы не сможем справиться с расходами на издание. Деньги есть. Но они – неприкосновенный запас. Хорошо выдрессированный грабительской системой, я живу в постоянном ожидании экономических, в том числе и финансовых, катаклизмов. Убежден, в случае чего, нам не помогут ни дядя олигарх, ни, тем более, государство.

Впрочем, что это я в канун юбилея (ноябрь 2002-го) с мрачными мыслями. Вестнику — 10 лет, и тираж его медленно, но верно приближается к 3-миллионной отметке. И если я чем-то недоволен, то это, возможно, просто результат бессонной ночи. Однако в любом случае я прошу всех, и особенно тех, кто писал нам в минувшие годы прекрасные письма, «пошевелить» в очередной раз мозгами и придумать к юбилею что-нибудь очень эдакое.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 19-й, номер «ЗОЖ» выйдет в свет 14 октября.

ХОЗЯЙКА СВОЕЙ СУДЬБЫ



Людмила Киселева... Имя это теперь хорошо известно многим. Удивительная женщина — художница, журналист, общественный деятель, родилась и живет в небольшом старинном городке Боровске Калужской области.

Что можно увидеть, сидя у небольшого, с низким подоконником окна? Куст сирени, соседние одноэтажные домики, проезжую часть дороги, по которой снуют пешеходы и автомобили. А для маленькой девочки, худенькое тельце которой поражено тяжелой, неизлечимой болезнью, этот квадратик света — весь мир. В храмах с массивными куполами видится многовековая история малой родины. Но почему они молчат? Кто порушил такую красоту? Почему там разместился гараж? Из парка доносится музыка, мир за окном манит, зовет к себе, но он недосягаем. А что, если попробовать приблизить этот мир к себе? И Люда впервые взяла в руки краски...

В летние, теплые вечера в окно заглядывали звезды. Далекие, холодные, они будто подмигивали, и мир расширял свои границы. А потом в жизнь Людмилы все чаще стали входить книги. Сначала просто для чтения, потом для обучения, а затем уже и для осознания самой себя.

Не имея возможности бывать на улице, Люда радовалась горсти снега, принесенного в стакане, цветку в воде, веточке клена с осеннего дерева, от которой трудно было оторвать взгляд. Радость от увиденного хотелось продлить. Мама ставила мольберт, и Люда рисовала.

Со временем детские впечатления, оставленные красками и карандашами на чистом листе бумаги, воплотятся в картины «Первый снег», «Девочка — весна и ветер», «Зимняя улочка», «Весна», «Забытая церковь»... Людмила поступила в заочный университет искусств, что стало еще одной ступенькой восхождения к самой себе.

Через пять лет учебы состоялась первая выставка работ художницы, на открытие которой приехал в Боровск ее главный наставник и учитель Алексей Семенович Айзенман. Для небольшого городка это было событием, оно стало поворотным и для самой художницы. Впервые за многие годы Людмила вырвалась за пределы своего маленького мира. С картин огромной волной стекала любовь к людям, родному городу, к каждому его уголку, к его богатой истории.

Рисунки «уехали» на выставки, их печатали солидные журналы, имя художницы с необычной судьбой замелькало на страницах газет. Так о Людмиле Киселевой узнала вся страна. В город под Калугой хлынули письма-исповеди. Душа распахнулась навстречу потоку человеческих чувств и задохнулась болью и горем других. Они, эти письма, подтверждали: мир наполнен скорбью и страданием. Письма взывали о помощи! И на страницах газет все чаще стали появляться публикации-раздумья Людмилы Киселевой, статьи-призывы к сопереживанию.

Люда теперь жила жизнью города, судьбами и проблемами людей. Теперь уже не только она, но

и они нуждались в ее поддержке. Храм Покрова виден из окна, его часто рисовала Киселева. По другую сторону дома храм Бориса и Глеба. Ценные исторические памятники разрушались. Однажды приятель Саша Бойко вбежал в дом и сообщил страшную новость: церковь Бориса и Глеба кем-то зачислена в «ненужные развалины» и ее будут сносить. Безжалостная рука невежества к тому времени уже обезобразила многие уголки города: исчезли памятники старины и многовековой истории. Из города уходила красота, а на ее месте, как грибы после дождя, выростали безобразные склады, магазины, туалеты, заросшие кустарником скверы. На словах «церковь», «Бог», «храм» еще лежало табу, но статья Людмилы Георгиевны в «Правде» «Я рисую Боровск» взволновала общественность, была воспринята как указание сверху. «Драконовское» решение отменили, нашлись деньги, вскоре приступили к реставрационным работам. Люди убедились в силе журналистского слова Людмилы, поверили ей.

Однажды главврач ермолинского Дома ребенка Людмила Ивановна Хлебченко сквозь слезы поделилась: «Я не знаю, чем завтра буду кормить детей». Это уже реалии наших недавних дней. В «Комсомольской правде» появилась статья «Божьи слезки» — о поселке слепых в Русиново и о детях сиротах-инвалидах в ермолинском Доме ребенка. Телефон в редакции и дома у Киселевой не смолкал ни на минуту. Десятки людей откликнулись на призыв о помощи. Так открылась и постигалась еще одна простая истина: когда трудно, ищи не сильного, чтобы прислониться, а того, кому еще труднее. И у тебя появятся силы поддержать слабого и удержаться самому.

Еще один пример. Как-то пришли друзья и поделились: «Хорошо бы открыть в городе свой музей народного творчества. Ведь в Боровске столько самобытных умельцев». Дело новое, непростое, а тем более при нашем вечном безденежье! Всем миром создавали этот центр народного мастерства. И вот теперь музей открыт!

Друзья. Их много. Журналисты, художники, поэты. Всем им очень хорошо, когда собираются вместе в доме Людмилы Георгиевны. Это давняя, многолетняя традиция. А Николай Милов, известный поэт и художник, войдя однажды в этот дом, остался в нем навсегда, став для Людмилы самым дорогим человеком. Свадьбу сыграли в мае, когда цвела сирень и пели соловьи. Их союзу уже 15 лет. Сегодня, когда с годами болезнь лишила Людмилу возможности выбираться на улицу даже в инвалидной коляске, Николай снимает Боровск на видеокамеру. Ее любимый город, где Людмила Георгиевна сотворила жизнь, сотворила себя.

Адрес: Никишину Геннадию Петровичу, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, д. 27, корп. 9, кв. 26.

«ЗОЖ»: Вы, наверное, заметили: материал несколько выпадает из тех, что мы обычно публикуем на страницах вестника, отдавая прежде всего предпочтение письмам — вашим рассказам о себе, о своей жизни.

Так почему же мы отступили от правила? Да по той причине, что в России десятки, а возможно, и сотни тысяч людей, в силу тех или иных обстоятельств обреченных жить, как Людмила Киселева, замкнутыми в четырех стенах. Это и участники афганской войны, и чеченской, жертвы разного рода катастроф и болезней.

Не сдавайтесь! Не будьте рабами своей судьбы! Заставьте ее служить вам. И пусть вам поможет в этом пример Людмилы Киселевой.

ВЕРИТЬ, НАДЕЯТЬСЯ, ЛЮБИТЬ!

Я — постоянная читательница «ЗОЖ» — вашей, нет, моей любимой газеты. Почему любимой?

Мне за 60. Болячки возрастные, конечно же, есть. Но, как говорят мудрые люди: «Если ты утром встал и ничего у тебя не болит, значит, ты умер!».

К своим недугам отношусь с пониманием. Особенно после того, как стала внимательным читателем «ЗОЖ». Я поняла главное: не падать духом. Ну, если даже рак — болезнь такая ужасная! — но ее можно лечить, и люди пишут и говорят об этом, то... Пусть не всем удается победить его, но ведь многие спасаются — продлевают свою жизнь, облегчают боли... И все это благодаря мудрой народной медицине, которой вы — почти три миллиона читателей — протянули дружескую руку! Вы нам правильно внушаете: главное — ВЕРИТЬ, НАДЕЯТЬСЯ и еще — ЛЮБИТЬ жизнь! А остальное — в наших силах!

В день выхода восемнадцатого номера долгожданной газеты — а именно в славный православный праздник День мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии — хочется сказать всем зожевцам: «Верьте, надейтесь и любите! Ведь ВЕРА — ключ к жизни. Когда у нас есть Вера, мы знаем, что мы спасены. НАДЕЖДА — это Вера в будущее, а значит, в спасение от недугов. А ЛЮБОВЬ — это великое таинство делать добро людям».

Именно это и делает «ЗОЖ» на своих бесценных страницах.

Как обидно, что аббревиатура «ЗОЖ» не поддается такой вот расшифровке: «ЗОЖ» — «ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ». Но для миллионов людей каждый выпуск «ЗОЖ» — это день праздника Веры, Надежды, Любви!

Мы знаем: самые неожиданные испытания в жизни ждут каждого из нас. И к ним надо мужественно готовиться, относиться как к данному свыше экзамену. Но, проходя испытания, давайте вспомним, что стоит за праздником 30 сентября.

«В царствование императора Адриана в Риме жила вдова по имени София. Она была христианка и троих своих дочерей воспитала в глубоком почтении к христианской вере. Узнав о том, что женщины не признают римских богов, Адриан повелел им отречься от Единого Бога. Но ни одна из дочерей Софии не отреклась от истинной веры. Все они приняли мученическую смерть на глазах у матери. После казни дочерей святая София тихо почила во Господе. Так закончили жизнь земную и обрели жизнь вечную три юные девы, названные именами христианских добродетелей — Вера, Надежда, Любовь и мать их, премудрая София».

Спасибо тебе, «ЗОЖ», что твой восемнадцатый выпуск этого года выходит в день Веры, Надежды и Любви.

Адрес: Скуратовой Елене, 121352, Москва, Славянский бульвар, д. 9, кор. 1, кв. 238.

ОСТРОВОК СПАСЕНИЯ

Хочу сказать, что ругать и что-то дополнительно требовать от «ЗОЖ» могут только те люди, кто относится к газете потребительски. Не пытаясь разобраться в своих ошибках, они садятся за стол и пишут гневные письма.

Сегодня газета видоизменилась. Но ее изменили не только люди, работающие в ней, но и мы, ее читатели, и еще, пожалуй, время. Захирела официальная медицина, подорожали ле-

карства, жизненный уровень большинства людей позволяет лишь сводить концы с концами. Отсюда и здоровье стало совсем незавидным.

В больницу надо идти со своими лекарствами, шприцами, бинтами, капельницами, постельным и нательным бельем. Еще и платить там за каждую услугу по возрастающему тарифу всем, начиная от тети Маши, протирающей по утрам вашу тумбочку, и заканчивая лечащим врачом Иваном Ивановичем и, не дай Бог, еще хирургом. Иначе ты там никому не будешь нужен. И здесь газета «ЗОЖ» — как островок спасения, на страницах которой люди делятся своими проверенными народными средствами, недорогими и несложными в употреблении. Так вот и складывается сегодняшнее лицо газеты, на каждом листке которой поднимается человеческая проблема, подсказываются поиски ее решения.

В целом газета делает благое дело: вселяет в каждого из нас (или почти в каждого) надежду на спасение, веру в то, что неизлечимых болезней не бывает, что все зависит от нас самих, особенно когда наступает час «X». Она учит нас не сдаваться даже тогда, когда официальная медицина «делает нам ручкой», признавая свое бессилие.

Мама у меня умерла от рака груди в 37 лет, оставив нас, троих детей. Вся ее болезнь проходила на моих глазах, потому что я была старшей в семье, мне было 17 лет. До сих пор живу в состоянии вины, потому что думаю, что моей маме можно было помочь. Но зто я поняла, когда стала читать «ЗОЖ». А тогда, в 70-е годы, диагноз «рак» звучал как приговор.

Из-за запрета на опыт народного целительства мы все очень много потеряли. Официальная медицина не всегда оказывается на высоте там, где с успехом справляется народная. В 10-м (214-м) номере «ЗОЖ» за 2002 год прочитала письмо Марии Дмитриевны Субботиной из Красноярска, в котором она пишет, как при помощи алоэ успешно вылечила мастит. Приведу пример из личного опыта, как я в 20 лет чуть не загнулась из-за обыкновенного, вроде бы, мастита. А все потому, что муж мой был высокообразованный коммунист, который не признавал никаких «бабушек» и целительниц. В то время таких людей и власти гоняли сильно.

А мастит, между прочим, у меня был таким жестоким, что с середины августа, вскоре после рождения доченьки, и до Нового года я никак выкарабкаться не могла. Разрезали мне первый раз грудь, да не в том, как потом оказалось, месте. Потом еще 4 раза резали. Несколько раз отпускали домой, но дня через три-четыре я опять возвращалась назад в опостылевшую мне больничную палату: грудь опять становилась восковой, температура поднималась до «некуда», мне раскрывали зажимами уже сомкнувшиеся разрезы, и все начиналось сначала — невыносимая жуткая боль.

Бабушка, к которой тайком от врачей повезли меня родственники, глянув на то, что осталось от груди, сказала, что помочь она мне ничем уже не может, потому что грудь разрезали. «А врачи, — сказала еще, — будут тебе ее резать до тех пор, пока совсем не отрежут».

Я, доведенная до отчаяния, уже была готова и на зто — ходила, держась за стенки от слабости, по больничным коридорам вслед за лечащим врачом Мамедом Алиевичем Алиевым и слезно просила его поскорее отрезать мне грудь. Перевязки были очень болезненные, перед каждой делали обезболивающий укол. И все время в больнице у меня было поделено так: «до» перевязки и «после». Со мной в больнице находилась и моя доченька, которую надо было кормить, стирать ее пеленки, играть с ней.

Но не пошел тогда на мои уговоры Мамед Алиевич, сказал, что я еще молодая, и грудь мне надо спасать. За зто я ему благодарна на всю свою жизнь и часто вспоминаю самыми теплыми словами. Было зто в Казахстане, в районном поселке Чистополье. С тех пор прошло уже 30 лет.

И все-таки не врачи тогда меня вылечили. Мои дядя и тетя тайком от мужа повезли меня еще к одной бабушке, в глухую деревню. Она что-то пошептала, поколдовала надо мной с зажженной свечкой, а потом перевязала мне грудь простыней, наказав ни в коем случае не развязывать ее, пока она не усохнет. Ушло молоко, и зажила грудь. Я до сих пор задаю себе вопрос: неужели до зтого простого решения не могли в то время дойти все три хирурга районной больницы вместе с главным врачом?! Ведь они уже старались спасти меня, а не ребенка и прямо говорили мне об зтом! Из самых наилучших побуждений резали и мучили меня целых четыре месяца.

Но все зто уже далеко позади. Я потом еще одну дочку выкормила, правда, одной грудью, во второй молока почти не было. Хотя грудь внешне стала нормальная, но шрамы остались. Правда, грудь чутко реагирует на все негативное и иногда воспаляется. Тогда я достаю свою заветную красную шерстяную тряпочку, посыпаю ее обыкновенным школьным мелом и прикладываю. Через 2-3 дня все, как правило, проходит.

Адрес: Авраменко А., Ростовская область, ст. Багаевская, до востребования.

МЕНЯ СПАСАЮТ ОТВАРЫ

15 августа мне исполнилось 76 лет. Год назад я писала вам, что хочу дожить до свадьбы правнуков. Но сегодня мои планы изменились: правнучке 16 лет, и один Бог знает, что ей на ум взбредет — вдруг замуж соберется. А помирать я передумала.

Я из числа репрессированных, прожила 12 лет в Воркуте, за колючей проволокой, проработала в шахте все зти годы. После Воркуты — колхоз. Потом — шпалозавод.

Но вынесла все тяготы. И при всем зтом вырастила шестерых детей — троих сыновей и трех дочерей.

В 1996 году похоронили среднего сына. Ему было 39 лет. Оттуда и пошли мои болезни. Гипертония. Ежедневно — скорая помощь, уколы, капельница. А то и больничная палата. Я столько таблеток приняла — наверное, целое ведро! И тут поняла, что зто приведет меня на погост. Ослабла настолько, что не могла донести 2 батона хлеба из магазина — по 2-3 раза отдыхала по дороге, хотя от нашего дома до магазина 100 метров. Я не стала обращаться за помощью к врачам, решила собирать травы и листья, пить отвары. А наш край богат лекарственными растениями. И почувствовала: мне очень помогают калина, спорыш, боярышник, дикая мята, лист черной смородины, крапива. Сегодня у меня сердце не хуже, чем в 40 лет, но после таблеток я вдруг стала плохо слышать: в ушах звон и буря. Теперь и с зтой болезнью борюсь: стала по рекомендации

знакомого пить клевер луговой, красный. Если раньше у меня голова трещала от боли, то теперь и про эту боль забыла: шум уменьшился, могу работать.

А теперь рецепт, которым я 20 лет поддерживаю зрение. Он прост и доступен. Будете все читать без очков, как я. На ночь в каждый глаз закапать по капельке жидкого меда. Утром промыть отваром чистотела. Эту процедуру я делаю 2 раза в неделю. Для приготовления отвара нужно буквально 4-5 листочков на стакан кипятка, настоять час — и готово. Отвар долго хранится в холодильнике. Стакана хватает на месяц.

Адрес: Козак Ирине Федоровне, 662353, Краснодарский край, Балахтинский р-н, д. Трясучая.

ДОБРОТЫ ТОГДА ХВАТАЛО

Мне 62 года, родилась перед войной, в тяжелое время. Мама была неграмотной и мало что рассказывала о нашей семейной жизни.

Вспоминая детство, вспоминаю прежде всего голод. Помню, как потеряла карточки на хлеб... Мы ели всякую траву, листья деревьев. До сих пор, подходя к деревьям, к липе, например, помню вкус ее молодых листочков. И еще козью ветлу помню – у нее верх гладкий, а низ бархатный. Мы ели их и выжили... Хотя, когда сидела в школе, думала не об учебе, а о еде. Но люди были добрые, и каждая семья в колхозе делилась своими крохами. Жили трудно, но никогда никто не воровал друг у друга. Замков на дверях не вешали. Тогда никто не думал, что тебя ограбят или убьют.

Окончила 4 класса, и то на двойки – от голода всегда сильно болела голова — и с 13 лет пошла работать. Работаю до сих пор, хотя много болячек – и давление, и ноги больные.

Мне хочется кричать от того, что сделали с народом. После войны я часто болела и видела, как замечательно работали врачи, с какой любовью к больному, с лаской, улыбкой. Никогда голоса на больного человека не повысят. Помню, когда была уже взрослой и жила в Тучкове — в старых больницах тогда медсестры день и ночь кипятили шприцы. И никто не заражался. Хорошо тогда нас лечили...

А сейчас не хочется ходить к врачам: некоторые из них холодны, равнодушны, смотрят на людей — кто что даст. Как-то пришла к врачу выписать для мужа рецепт. А передо мной бабуля. Я знаю ее: она питается плохо – у нее сын пьет, все деньги забирает. И что же – наш доктор с медсестрой пьют кофе с тортом и шоколадом, а эта старушка, худенькая, смотрит на них голодными глазами. Слезы наворачиваются. Сидит эта бабуля и ждет, когда они накушаются... Конечно, может, не везде так, как у нас...

Спасибо, что вы есть и что можно вам высказать боль души о нашей нищенской жизни. Нам всем нужна доброта. И зожевцы этим своим богатством щедро делятся.

Адрес: Орловой Валентине Павловне, 143132, Московская обл., Рузский р-н, п.Тучково, ул.Комсомольская, д.1, кв.60.

НАЧАЛА НОВУЮ ЖИЗНЬ

Я пришла к выводу, что в трудный момент судьба или Бог – как угодно назовите — показывает тебе выход из сложившейся ситуации и путь, по которому следует идти. Случилось так, что, прожив 27 лет, с мужем мы разошлись. Осталась с больной мамой. Сама, как елка, обвешана диагнозами, кочую из больницы в больницу. Речь шла об инвалидности. Все, для чего жила, чем дорожила, рухнуло. Я потеряла смысл жизни, ничто не было мне мило. И вот в больничную палату случайно заглянула женщина с книгой Луизы Хей.

Больше двух лет я не расставалась с этой книгой. Многое переосмыслила, переоценила, изменила отношение к жизни и простила. Поверьте, простить – это самое трудное. Чувствую, что и сама изменилась, говорят, в лучшую сторону. Кажется, сбросила какой-то груз.

Однако я так понравилась своим болячкам, что они никак не хотели расставаться со мной. Одна особенно донимала. И тут приходит подруга, приносит газету «ЗОЖ». Судьба подсказала – это новая ступень в процессе выздоровления.

Я и прежде с уважением относилась к народной медицине, особенно после того, как с помощью трав подняла сына, страдавшего тяжелой формой гепатита. Но рецепты собирала кое-как, хаотично – таблетки пить проще. А тут вместо дорогих и порой бесполезных лекарств — конкретные советы. Воспользовалась для начала одним: прежде всего успокоиться и разобраться.

Итак, я очистила душу и тело по рекомендациям Луизы Хей и Надежды Семеновой. В корне изменила питание. Очень мне нравятся кисели из круп и кефира. Зимой делаю сок из картофеля, капусты, моркови. Летом добавляю настои из трав. И результат есть: холестерин с 11 снизился до 4-5. Перестала сильно задыхаться. Моему сердцу понравилось в груди, оно теперь из нее не рвется. О печени пока боюсь говорить... Я вновь захотела жить. Пишу стихи. Поначалу они получались печальные, но мир просветляется и стихи тоже.

Спасибо добрым людям, что делятся рецептами. Я тоже хочу предложить свой для лечения геморроя: три спелых коричневых гриба-дождевика кипятить 15 минут в 0,5 литра молока. Настаивать 45 минут. Процедить. Выпить в течение дня. Если одного раза окажется мало, надо повторить процедуру через 2-3 дня.

Адрес: Кисловой Нине Александровне, 454025, Челябинск, ул. Беломорская, д.68.

«ЗОЖ»: Насчет стихов. Нина Александровна приложила их к своему письму. Мир действительно «просветляется», но до окончательного просветления еще далеко. Может быть, по этой причине стихи Нины Александровны еще трудноваты для восприятия большинством читателей. Однако кое-что для общего, так сказать, представления мы выбрали:

Сознание мое, мой разум и душа!
Я обращаюсь к вам и плача, и крича!
Скажите, для чего я в этом мире есть?
Что сделать я должна, какую муку снесть?
А может, я должна кому-то подарить
Остывшую любовь, и с ним весь смысл постичь?

Грипп, герпес и ОРВИ нам

На сегодняшний день известно более 200 вирусов, вызывающих ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), грипп и герпес. Если они попадают в организм, от них не так-то просто избавиться. И тем не менее существуют способы, с помощью которых можно снизить вероятность заболевания или, на худой конец, значительно облегчить его течение.

Особенно коварен вирус герпеса... Однажды весной 1997 года после сильного стресса и напряженной работы в течение 2,5 месяца мне дали двухнедельный отпуск. Ну, думаю, расслаблюсь, понаслаждаюсь весенним воздухом. Но, увы, в первый же день отпуска ночью появились резкие боли в области груди справа.

Ночь промучился. На следующий день обратился к терапевту. Врач, осмотрев, направил на рентгеноскопию, чтобы исключить плевропневмонию и плеврит. Процедура, однако, ничего не выявила.

Терапевт направил к хирургу. От него я вышел с диагнозом: обострение хронического холецистита. Боли не проходили. Появился легкий озноб при температуре 37,5°.

Невропатолог, к которому я обратился, предположил, что, возможно, у меня межреберная невралгия. Боли снимались на три часа после употребления таблетки ибупрофена.

А на пятый день от начала заболевания ночью в местах боли появилось жжение. Затем я обнаружил множество высыпаний на коже в виде пузырьков в области 4-го межреберья справа по ходу опоясывающих болей. Мне стало ясно, что у меня герпес Loster, или по-другому «опоясывающий лишай», вызванный вирусом герпеса. Утром меня госпитализировали в неврологическое отделение. Назначили лечение в виде инъекций: витамины B_1, B_{12}, ибупрофен, аскорутин, магнитотерапия; пузырьки смазывали зеленкой. Предложили и весьма дорогие препараты против герпетической инфекции — «Зовиракс» в таблетках и мазь «Флореналь», но я от них отказался: диагноз стал известен, да и «химию» принимать не хотелось. Через 3 недели пребывания в неврологическом отделении, когда высыпания подсохли и образовалась корочка, меня выписали.

После перенесенной герпетической инфекции вирус герпеса остается в организме на всю жизнь. При любых ослаблениях иммунитета (стрессы, переутомления, плохое питание, сопутствующие болезни, переохлаждения, особенно в осенне-зимне-весенний периоды) он вновь может себя проявить.

Я знал об этом, поэтому стал искать природные нетрадиционные средства для поднятия иммунитета и профилактики вышеозначенных заболеваний. Изучил лекарственные растения. В результате появился антивирусный (противогриппозный) чай следующего состава:

цветы таволги вязолистной (лабазник) — 2 части, календула — 1 ч., цветы ромашки аптечной — 1/4 ч., шалфей — 1/2 ч., душица — 1,5 ч., череда — 1 ч., лист черной смородины — 2 ч., лист малины — 1 ч., лист черники — 2 ч., лист земляники — 1 ч., плоды боярышника — 1 ч., плоды шиповника — 2 ч.

Одна часть составляет 10 г или беру каждой травы по 1 столовой ложке. Цветы, листья, плоды шиповника измельчаю перед употреблением. Сбор смешиваю. Храню в стеклянной банке с плотной крышкой. На 2 части сбора — 5 частей зеленого китайского чая (при повышенном артериальном давлении), при пониженном АД беру 6 частей черного листового байхового чая. Чая можно взять и поменьше, подбирая дозу, приемлемую для себя.

На заварной чайник смесь беру из расчета одной чайной ложки на стакан кипятка. Завариваю по всем правилам. Кипяченой водой ополаскиваю чайник, насыпаю смесь и заливаю кипятком на 2/3 чайника (после закипания воды до пузырей жду еще минуты 2-3). Накрываю льняной салфеткой крышку и носик чайника и настаиваю 10-15 минут, после чего доливаю чайник кипятком. Пью с сахарным песком (можно и с медом) теплым, сразу, как налил, так как ароматические вещества испаряются в течение нескольких минут. Завариваю на один раз: при хранении и повторном разогревании разрушаются полностью витамин С и другие составные элементы чая.

Обычно пью антивирусный чай по 3 стакана в день за 20 минут до еды или спустя 2 часа после с начала сентября до 1 июня. Итог: в течение 25 лет не болел ни гриппом, ни ОРВИ. Чай положительно сказывается на укреплении сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем, а главное — повышает иммунитет и улучшает общее состояние организма.

Если у кого-то из родственников или знакомых заболевание гриппом, ОРВИ или герпесом, сопровождаемое высокой температурой, то готовлю другой лечебный сбор:

цветы таволги — 3 ч., зверобой — 5 ч., лист малины — 2 ч., лист мяты перечной — 2 ч., мать-и-мачеха — 4 ч., трава душицы — 3 ч., шалфей — 2 ч., цветы ромашки — 2 ч., лист черники — 2 ч., корень валерьяны — 1 ч., плоды шиповника — 2 части.

Травы смешиваю, беру 5 столовых ложек сбора + 2 чайные ложки черного байхового чая, высыпаю в термос и заливаю 1 литром крутого кипятка. Через 2 часа настой готов. Если нужен не срочно, то можно настаивать и ночь. Это количество выпивать в течение дня. Пьют настой такой концентрации 5-6 суток до снижения температуры, а затем в течение 7-10 дней заваривают 2 ст. ложки на 1 литр и пьют по 1 стакану 3 раза в день.

Кроме того, для лечения гриппа, ОРВИ, герпеса использую настойку цветов таволги — 10 г и цветов календулы — 3 г на 125 мл чистой 40° водки без добавок. Настаиваю неделю при комнатной температуре, поставив бутылку с плотной пробкой в шкаф. Принимаю по 1 десертной ложке три раза в

не так уж и страшны

день за 15-20 минут до еды в течение 3 дней при ОРВИ, 5 дней — при гриппе, при герпетической инфекции — 7 дней. А пузырьки при герпесе смазываю той же настойкой три раза в день до отпадения корочек (только на кожных покровах). Больным хроническим панкреатитом советую принимать настойку спустя 30 минут после еды. Если появятся боли, то прием отменить. Настойку можно делать на мадере, хересе и кагоре — для больных, которые не переносят водку.

Для детей и тех взрослых, кто не переносит спиртовые настойки, подойдет настой из цветков таволги, который я делаю для себя и дочери следующим образом: беру 20 г цветов таволги, заливаю в эмалированную кружку 200 мл кипяченой воды и добавляю 50 мл спиртовой аптечной настойки календулы. Затем ставлю на водяную баню и выдерживаю 30 минут при температуре воды 80-90°. Остужаю. Заливаю в 250-300-миллилитровую бутылку с завинчивающейся пробкой вместе с цветками таволги и ставлю настаиваться в темном месте на 7 суток. Затем жидкость сливаю в отдельную бутылку. Оставшиеся цветы выжимаю и добавляю кипяченой воды до 250 мл. У меня постоянно имеется бутылка подобного настоя, тем паче, что в прохладном темном месте он может храниться довольно долго. Для дочери, которая учится в академии, я всегда готовлю в дорогу антивирусный чай и 250 мл настоя таволги. Этим и ее спасаю от гриппа, ОРВИ и герпетической инфекции.

Через 3 года после перенесенной герпетической инфекции (опоясывающего лишая) «господин вирус герпеса» вновь меня посетил. А случилось это, когда я испытал сильный стресс и переохладился. Ночью в декабре 2000 года у меня появились резкие опоясывающие боли в области грудной клетки, сопровождающиеся ознобом.

К встрече с вирусом герпеса я подготовился. Для уменьшения болей я применил мазь, которую приготовил сам и назвал «Тактивин-провирус-Г»: смазывал, но не втирал, на ночь места болей, надевал хлопчатобумажную тельняшку, а сверху обвязывал себя шерстяным шарфом. После смазывания боли стихали. Ночью спал. Одновременно пил настой из таволги с календулой по 1 десертной ложке три раза в день перед едой в течение 10 дней. Боли прошли через 9 дней. На 5-й день появилось всего 3 маленьких пузырька, которые прижигал настойкой из таволги с календулой на водке. Опоясывающий лишай перенес легко, не обращаясь к врачам.

В мою мазь входит Т-активин — фармакопейный полипептидный иммунокорректор из тимуса здоровых особей крупного рогатого скота, обладающий биологической активностью. Основу мази составляет детский крем Екатеринбургского производства. Его состав: масло минеральное, церезин, парафин, экстракт ромашки, ланолин, витамин А, масло эвкалиптовое, масло лавандовое, бура, ментол, то есть он не содержит парфюмерных добавок.

Мазь готовлю следующим образом: баночку из-под таблеток эуфиллина или тазепама высотой 4 см, с диаметром горлышка 2 см, предварительно простерилизовав кипячением в 1-процентном растворе поваренной соли в течение 15 минут, ставлю в неглубокую эмалированную миску с горячей водой (70-85°), выдавливаю из тюбика с детским кремом содержимое длиной 5 см и размешиваю стеклянной глазной палочкой. Затем выбираю из ампулы 1 мл Т-активина одноразовым 2 мл шприцем с иглой и вливаю 0,1-0,2 мл в баночку с кремом, размешиваю палочкой содержимое. Далее вновь выдавливаю из тюбика детский крем, размешиваю, вливаю следующую порцию Т-активина. И так — до наполнения баночки. Постоянно размешиваю. Затем баночку с мазью охлаждаю при комнатной температуре, и часа через 2-3 мазь готова. На небольшую баночку уходит около 20-25 мл крема плюс одна ампула аптечного Т-активина. Мазь хранится в темном прохладном месте при температуре плюс 5-10°. Срок хранения в зависимости от срока годности Т-активина и детского крема.

Данная мазь также хороша для снятия болей при остеохондрозе, артритах, для заживления трещин на руках и подошвах ног.

Ее применяют в начальной стадии герпеса на губах, когда после простуды появляется жжение — обычно смазывают на ночь. Внутрь принимают противовирусный чай, настойку из таволги с календулой. Наутро пузырьки, как правило, уже не образуются. Таким образом, герпес быстро проходит, не успев появиться.

Примечание: Т-активин продается в аптеках. На сегодняшний день цена 1 ампулы 14 руб., тюбик детского крема — 6 руб., 2 мл шприц — 1руб. 20 к., стеклянная глазная палочка — 4 рубля. Итого: мазь обходится примерно в 26 рублей; а травы еще дешевле, особенно если заготовить их самим. Настойка на водке — 20 рублей, настойка аптечной календулы — 6 рублей.

Адрес: Момотову Валерию Александровичу, Вологодская обл., г.Великий Устюг, ул. Кузнецова, д. 15, кв. 42.

«ЗОЖ»: В принципе, мы противники сложных сборов: где найти народу столько разных трав?! Однако сборы, предложенные Валерием Александровичем, хороши уже тем, что в них присутствуют компоненты, которые можно найти в аптеках. Кстати, не так уж и страшно, если какой-то травки в сборе не окажется. Ну, а насколько сборы врача Момотова «работают», об этом судить уже вам.

СПРАВКА О СПРАВКЕ

У нас в городе сейчас такое столпотворение в собесах и органах социальной защиты — не передать словами. Дело в том, что льготники должны иметь справку о подтверждении своих льгот (на проезд, оплату коммунальных услуг, газа и т.п.). Вот и стоят немолодые люди в очередях за разными справками (чтобы получить справку (!) о льготах) по 4-5 часов. Скучно и тошно!

А я вообще очереди ненавижу, но стоять-то приходится. Беру я с собой пару номеров вестника «ЗОЖ» и устраиваю громкие читки и обсуждения. Время пролетает быстрее! Многие просят дать газету, а я где ж им возьму? Сообщаю адрес, где можно подписаться, советую спрашивать в киосках, но там «ЗОЖ» разбирают почти мгновенно — поступает его очень мало.

Адрес: Зверевой Валентине Ивановне, 350901, г.Краснодар-29, ул. 1 Мая, д. 234, кв. 186.

СЛОВНО УШАТ ЛЕДЯНОЙ ВОДЫ...

Читать «ЗОЖ» начинаю со странички «Творческий клуб», а потом уже все остальные. И одно стихотворение «Встряхнись!» (№ 15 (219) за 2002 г.) заставило меня взять в руки бумагу и перо, чтобы выразить огромную благодарность 16-летней девочке Ольге за то, что смогла своими строчками встряхнуть мое, мягко сказать, пессимистическое настроение. Прочитав эти драгоценные перлы совсем юной девушки, мне, женщине с немалым жизненным опытом, даже стыдно стало за свои унылые мысли...

Благодарю прекрасную девушку из Оренбурга за ушат ледяной воды на мою горячую голову. Низкий поклон!

Адрес: Ковалевой Евгении Николаевне, Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Дом отдыха «Горки», д. 17, кв. 38.

«ЗОЖ»: С удовольствием повторяем стихотворение Ольги (увы, она не назвала себя полностью) для тех, кто не обратил на него в свое время внимания или подписался на вестник позднее.

ВСТРЯХНИСЬ!

Ты умеешь ходить,
отчего ж ты сидишь?
Ты умеешь смеяться,
почему ты грустишь?
Ты подумай о тех,
кто не может ходить,
Ты подумай о тех,
кто лишь молча сидит.
Кто глазами не может
объять темноту
И промолвить не может
кому-то: «Люблю».
Отчего же ты речи
пустые твердишь
И с тоской на свет Божий
угрюмо глядишь?

НЕ КЛАДИТЕ «ПОД СУКНО»

Сейчас идет массовая реклама таких препаратов, как «Долголет», «Йод-актив». Было бы неплохо, если бы вы для малоимущих и, скажем так, лиц, далеких от медицины, проводили параллели в своей газете: что «Долголет» — это топинамбур, кушайте его и в свежем, и в сушеном виде; «Йод-актив» — это аналог или синего йода, или йода + молоко и т.д.

Хорошо бы как-то поактивнее расшевелить «обратную связь» — наверное, вам надо какой-либо призыв придумать, чтобы люди, проверившие тот или иной метод избавления от недуга, хорошо себя зарекомендовавший, рассказывали об этом на страницах вестника. Чтобы, излечившись, не клали «под сукно» эффективные рецепты.

Адрес: Евсеенко Татьяне Алексеевне, 307400, Курская обл., Льговский р-н, п/о Колонтаевка, д.Дьяковка.

В ЛЕСУ ДУШОЙ ОТДЫХАЕШЬ

Все рецепты, которые нравятся в «ЗОЖ», стараюсь попробовать на себе. Вот съездила в лес, набрала много трав для приготовления настоев.

У меня 2 месяца держалось давление, очень плохо себя чувствовала, не знала, от чего. Кто-то посоветовал сделать УЗИ почек, и оно показало, что у меня аномалия обеих почек, хронический пиелонефрит. Откуда? Никогда не жаловалась на почки. Как я понимаю, это и далее будет меня беспокоить, и поэтому пролечусь всеми рецептами, которые встречу в своей газете.

Пока была в лесу, отдыхала душой. У нас такая красивая Волга! Глядишь и удивляешься. Не нужно никуда ехать в отпуск: высокие берега, уха, шашлык, костер, гитара, ночные теплоходы в сиянии огней... А сколько привозим трав! На всю зиму хватает!

Кстати, когда я приехала после сбора трав и померила давление, то все оказалось в норме. Не могу без природы — живительной силы нашего организма.

Адрес: Исмогиловой Ф.Г., 420087, г.Казань, ул.Зорге, д.18, кв.22.

КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ С КРАСИВЫМ НАЗВАНИЕМ

Более 17 лет я страдал от болезни витилиго. На здоровой коже появлялись и распространялись белые депигментированные пятна. Сколько неудобств, ощущения дискомфорта доставляет это коварное заболевание!

Увы, лечение в медицинских учреждениях никакого результата не дало. Да и некоторые нетрадиционные методы, которые я использовал, ни к чему не привели. Можно было бы и руки опустить, но я решил бороться и во что бы то ни стало победить болезнь.

Причина появления витилиго кроется в разбалансировке организма, в нарушении обменных процессов. А раз так, то необходимо очистить организм, провести его оздоровление. Что я и стал делать. Настойчиво, упорно, невзирая ни на какие трудности.

Прошло время, количество пораженных участков у меня сократилось с 40% до 4%! А лечение мое заключалось в комплексном очищении и оздоровлении организма. Я изменил режим питания, отказался от алкоголя, курения, словом, изменил весь образ жизни. И результаты не замедлили сказаться.

Адрес: Гончарову Александру Григорьевичу, 394027, Воронеж, ул. 9-е Января, д.97, кв.75.

«ЗОЖ»: Все правильно. Вы молодец, Александр Григорьевич! Хотелось, однако, чтобы вы более подробно рассказали о своем методе лечения витилиго.

ДАЮ СЛОВО!

В 40 лет, имея кучу проблем со здоровьем, пробовала (но забросила) раздельное питание, очищение организма и обливание по Иванову. Это, конечно, колоссальный труд, но он оправдывает себя. Во-первых, все болячки уходят куда-то, теряешь вес (я потеряла 12 кг, подруга — 16 кг) и в течение 3 лет, пока обливалась, чувствовала себя прекрасно.

Но лень-матушка родилась раньше нас. Городской комфорт породил многие неудобства: то нет холодной воды, то в ванной обливаться не очень-то правильно, а

на улицу выйти неудобно. Но это, конечно, все отговорки. Самое главное: надо сперва осознать необходимость процедур и каждый день мысленно приближаться к началу обливания, потом взять и облиться. Лучше это делать на выдохе, а самое главное — лить на голову. Пишу вам и обещаю все это начать сначала и не бросать уже никогда. Я когда обливалась, то все вокруг моему примеру последовали: буквально через неделю обливаться стали и дети, и муж, и даже мама.

Адрес: Верещагиной Ирине, 680025, Хабаровск, п. Березовка, квартал Мира, д.9, кв.520.

«ЗОЖ»: Милая Ирочка, вы дали слово... А дал слово — держись! Кажется, так, да?

НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ РУКИ!

Пять лет назад в мою жизнь вошла страшная беда. Девятилетнему сыну поставили диагноз — сахарный диабет. Год я проплакала, но надо как-то жить дальше. Стала общаться с родителями таких же больных детей. Я обратила внимание, что они жизнерадостны, оптимистичны. Подумала: «Откуда столько энергии и сил?».

Мы подружились, и я поняла, что с этой болезнью можно и нужно бороться.

С удовольствием и радостью поделюсь со всеми, кто ищет для себя выход из трудной жизненной ситуации. Уверена, что смогу помочь другим.

Пишите мне. Только вложите, пожалуйста, конверт с обратным адресом.

Адрес: Гавриловой Любови Ивановне, 443077, г.Самара, а/я 5189.

ТЕПЕРЬ ЖИВУ НАДЕЖДОЙ

У нас дома побывал консультант «ЗОЖ» доктор Владимир Степанович Хорошев. Он уехал, а у нас с мужем надолго осталось чувство глубокой признательности и уважения к нему. И какой же зто добрый, чуткий и сердечный человек!

Он меня внимательно выслушал, осмотрел и оставил для исполнения свои рекомендации. В меня вселилась надежда на успех в лечении. Когда Владимир Степанович вошел к нам в дом, то словно внес луч света, доброту и сердечность, от которых мы уже отвыкли.

Нужно признать — это не секрет — в поликлиниках на местах с нами не особенно вежливо разговаривают. Чаще всего просто убивают безразличием. А ведь я в нашей воинской части проработала от звонка до звонка, всю свою жизнь. Теперь же меня в родной медсанчасти не могут не только лечить, а даже поддержать морально. На приеме врач задала только один вопрос: «А сколько вам лет?» Услышав, что 75, ответила: «Что же вы хотите?» Вот и все. Значит, я уже свое отжила, и раз мне 75 — нечего меня лечить... Вот и весь сказ.

Ну, зто все в прошлом, потому что я сейчас живу надеждой на успех. И зто все благодаря «ЗОЖ», его заботе и доброте!

Адрес: Дусанской Валентине Ивановне, 141307, г.Сергиев Посад-7, ул.Солнечная, д.5, кв.43.

ЗДОРОВЬЕ ОБРЕТАЙТЕ ЖЕЛАННОЕ

Вот несколько советов по оздоровлению, проверенных жизнью.

Метод, успокаивающий боль (зуба, уха, желчного пузыря, печени, поджелудочной железы и других органов). Нужно ладонь одной руки положить на лоб, а другую ладонь — на больное место. Через несколько секунд боль усилится, затем начнет утихать и совсем прекратится.

А теперь способ избавления от судорог. Если судорогой свело подошву или ногу ниже колена — быстрее вставайте на пол сведенной ногой.

Можно использовать и другой метод. Лежа на спине с вытянутыми ногами, пальцы болезненной ноги сгибать на себя, по направлению к голове.

А на вопрос, что такое для миллионов людей «ЗОЖ», я отвечаю так: «ЗОЖ» — Здоровье Обретайте Желанное!

Адрес: Стенниковой Раисе Александровне, 640027, г.Курган, ул.Некрасова, д.9, кв.8.

РАДУЮСЬ КАЖДОМУ ДНЮ

13 лет лечусь народными средствами, испробовала многие рецепты, пью шиповник. На столе не переводятся тыква, морковь, капуста. И смесь Шевченко тоже в моем арсенале. Сейчас мне 52 года, а более 10 лет назад диагноз поставили страшный: рак кишечника III степени. Но я не сдавалась, боролась и победила! Жить намерена до глубокой старости.

Главное для меня — зто положительные эмоции. Общаюсь с хорошими людьми, читаю книги. Подпитываюсь энергией вашей газеты. Часто кладу ее под подушку и, знаете, сплю спокойно. Стараюсь не злиться, не завидовать. Люблю делать подарки, мне гораздо приятнее их дарить, чем принимать.

Выращиваю в квартире экзотические цветы. Лето провожу на даче. Пытаюсь не думать о своей болезни как о неизлечимой. Ведь умирают и от гриппа. Главное — не опускать руки.

Не скрою, иногда утром с трудом встаю. Можно, конечно, прохныкать и лежать целый день, но я, пересборов себя, поднимаюсь, начинаю убирать, печь пироги. Красиво накрою стол, встречу внука Максима. Радуюсь каждому дню, превращая его в маленький праздник. Жизнь ведь такая хрупкая, надо дорожить всеми радостями, которые она нам дает. Все мы связаны хрустальными цепями с детьми, внуками, друг с другом. И нужно любить друг друга, быть терпимыми, уметь прощать.

Адрес: Яковец Алевтине Дмитриевне, Челябинская обл., п. Увелка, ул. газеты «Правда», д.1 «А», кв. 3.

МОИ ДОКТОРА — ГИМНАСТИКА И ФИТОТЕРАПИЯ

Уже десять лет из своих 65, как забыла дорогу к врачам. Мои доктора — зто гимнастика и фитотерапия! Хожу по полям и лесам, собираю лечебные травки и скорехонько домой — их сушить.

Каждое утро занимаюсь часовой гимнастикой, в которую входят: точечный массаж, массаж мышц, лечебная гимнастика для глаз, вращение головой и туловищем по 100 раз в каждую сторону, приседания — 20-30 раз, наклон туловища с доставанием носков — 20-30 раз, бег на месте. Затем — обливание холодной водой и обтирание. Можно, конечно, и увеличить число приседаний и наклонов туловища, если не полениться. Но мне и зтого вполне хватает.

Словом, гимнастика и фитотерапия с успехом заменят вам все таблетки и уколы. Нужно только иметь терпение, выносливость и большую силу воли.

Адрес: Артемьевой Надежде Григорьевне, 423603, Татарстан, г. Елабуга, пр. Мира, д. 1, кв. 82.

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ,

В вестнике «ЗОЖ» мы не однажды обращались к проблемам лечения трихомониаза и хламидиоза. Однако письма, особенно от женщин, с вопросами по лечению этих половых инфекций все идут и идут.

Сегодня наш корреспондент Светлана Пальмова беседует с заведующей гинекологическим отделением Московской поликлиники № 51, врачом высшей категории Натальей Борисовной ЛАПЕНКОВОЙ.

«ЗОЖ»: Подавляющее большинство писем — это крик о помощи, просьбы дать рекомендации: как лечить трихомониаз, можно ли от него избавиться навсегда. По понятным причинам авторы этих писем просили не называть их фамилии и не указывать адреса.

Н.Л.: Как утверждали старые, видавшие виды гинекологи, трихомониаз — самое венерическое из всех венерических заболеваний. Отмечу два момента, которые служат причиной его возникновения. Во-первых, неразборчивость в половой жизни, частая смена партнеров, отсутствие всякой необходимой гигиены. Второй момент — невосприимчивость организма к тем препаратам, которые лечат сие неприятное заболевание.

Различают несколько видов трихомонад. Но только один из них вызывает заболевание у человека — влагалищная трихомонада. Она относится к простейшим и представляет собой одноклеточный организм класса жгутиковых.

Передается заболевание главным образом половым путем. Возможно заражение ребенка во время родов от инфицированной матери. Инкубационный период колеблется от 3 дней до 4 недель. Увы, чаще страдают женщины. В их организме трихомонады активнее себя проявляют, поэтому у слабого пола ярче выражены симптомы. Чаще всего поражается влагалище. Появляются обильные пенистые гнойные выделения с неприятным запахом. Ко всему этому добавляется жжение и зуд во влагалище и в области вульвы. И, тем не менее, лечится трихомониаз достаточно легко и быстро, надо только не запускать болезнь, почувствовав дискомфорт, сразу же обратиться к гинекологу. Существует масса схем и препаратов, с помощью которых можно избавиться от неприятного заболевания.

«ЗОЖ»: А есть ли какая-то стандартная схема?

Н.Л.: Да. Одновременно надо лечить обоих половых партнеров, независимо от того, у кого выявлены трихомонады. В простых случаях назначаем противотрихомонадные препараты: трихопол (метронидал), ниморазол, тинидазол, тиберал. Все это — по одной таблетке (естественно, только одно лекарство!) четыре раза в день в течение пяти дней. Упаковочки, как правило, хватает на этот курс. Мы стараемся обязательно проводить и местное лечение — в виде дезинфицирующих ванночек. Есть много недорогих отечественных препаратов для этой цели, тот же осарбон, выпускаемый в Нижнем Новгороде. Очень удобный, легкий, с отличным дезинфицирующим действием.

Во время лечения нельзя жить половой жизнью и употреблять алкоголь. Напомню, лечение трихомониаза длительное, его ни в коем случае нельзя прекращать, даже если вы почувствуете значительное облегчение. Это приведет к рецидиву болезни, причем при этом появляются трихомонады, устойчивые к лекарствам.

После окончания назначенного лечения мы обязательно прописываем стимулирующие препараты, восстанавливающие микрофлору женских половых органов.

И в который раз — гигиена, гигиена, гигиена. Я, например, отрицательно отношусь к использованию женщинами тампонов во время критических дней. В Европе и США эти средства появились около 70 лет назад. Первый современный интравагинальный тампон создал американский хирург Эол Хаас. Сделал он это по просьбе жены в 1933 году. Да, оставаясь внутри тела, тампон позволяет женщине чувствовать себя уверенно — с тампоном можно купаться, заниматься спортом, надевать обтягивающую одежду. Но...

Это отличная почва для микробов, для поддержания всевозможных инфекционных процессов. Зная об этом, во всем цивилизованном мире женщины пользуются тампонами весьма ограниченно. Мы же всецело доверяем рекламе.

«ЗОЖ»: Существуют ли нетрадиционные методы лечения трихомониаза?

Н.Л.: Кардинальных методов нет, есть вспомогательные — спринцевание различными дезинфицирующими травками. Но без специфического воздействия лекарственными препаратами они не дадут должного эффекта. Какие травки? Ромашка в сочетании с чередой и зверобоем. А еще лучше взять слабый раствор марганцовки. Но, повторяю, только в сочетании с лекарствами, назначенными врачом.

Губительно действуют на трихомонады фитонциды лука. Луковые вагинальные тампоны можно использовать при лечении трихомонадных кольпитов. Его можно оставлять во влагалище на 6-8 и даже 12 часов. Известно, что кашица из лука в наибольшей степени по сравнению с другими фитонцидными препаратами обладает анальгезирующим действием. Применять эти тампоны можно в течение двух-трех менструальных циклов.

«ЗОЖ»: Л.Иванова из Тюменской облас-

И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ти, Н.Боровикова из Свердловской, Л.Минненбаева из Татарстана, С.Кувшинова (Оренбургская область) и многие, многие другие спрашивают, как справиться с хламидиозом.

Н.Л.: Хламидиоз — это одна из наиболее часто встречающихся инфекций. Нынешний ее «всплеск» объясняется тем, что никогда еще у людей не было такого слабого иммунитета. Это и стрессы, и неполноценное питание, и разнузданность в половых отношениях, что приводит к распространению инфекции от партнера к партнеру.

Заболевание, в отличие от трихомониаза, не дает ярко выраженной симптоматики. Тем не менее оно ведет к развитию хронического воспалительного процесса, который не проявляется ни болями, ни белями, но нередко становится причиной бесплодия. Поэтому, когда мы встречаем пациентов в бесплодном браке или с длительно текущими, не поддающимися лечению эрозиями, воспалением шейки матки, мы в первую очередь обследуем их на хламидии. Здесь важно грамотно провести диагностику. Если обнаруживаются 2-3 колонии хламидий, они не представляют серьезной опасности. А если их 33 — надо бить тревогу, немедленно приступать к лечению.

«ЗОЖ»: Что это за лечение?

Н.Л.: Для нас важно знать, в какой форме (острой, хронической или осложненной) протекает заболевание. Хламидиоз считается острым, если от момента заражения до обращения к врачу прошло не более двух месяцев. Но так как признаки заражения хламидиями очень слабо выражены, мы чаще всего имеем дело с хронической формой заболевания. Значит, прошло уже более двух месяцев, и инфекцией поражены не только мочеиспускательный канал и шеечный канал матки, но и ее внутренняя оболочка, маточные трубы, яичники.

«ЗОЖ»: Хорошо, разобрались с этим. Что дальше?

Н.Л.: Дальше важно установить, какие антибиотики применялись в прошлом. Ведь у хламидий может появиться устойчивость к использовавшемуся ранее препарату. Причем вы могли принимать его в связи с другими болезнями. Хламидии чувствительны к препаратам группы тетрациклина, антибиотикам макролидам и азалидам, антибактериальным препаратам группы фторхинолонов. Курс лечения, как это ни грустно, весьма долог. Лечить хламидий каким-то одним антибиотиком малоэффективно — увеличилось количество хламидий, устойчивых к антибактериальным препаратам. Поэтому мы комбинируем их, тем паче что при правильном сочетании антибактериальных препаратов каждый из них усиливает противохламидийное действие другого.

При лечении хламидиоза мы используем чаще всего доксициклин из препаратов группы тетрациклина. Именно его для лечения хламидийной инфекции рекомендуют специалисты Всемирной организации здравоохранения. Были проведены исследования, показавшие, что за последние 10 лет, несмотря на широкое применение доксициклина, чувствительность хламидий к нему не изменилась. Особого внимания заслуживает новая, растворимая форма доксициклина — таблетки юнидокс-солютаб. Эти таблетки почти полностью растворяются и всасываются в желудочно-кишечном тракте независимо от приема пищи. Значит, принимать препарат можно в удобное время, таблетки можно глотать целиком, делить на части, разжевывать или растворять в воде.

При лечении хламидиоза доксициклин нужно принимать 10-20 дней по 100 мг дважды в день. Увы, одно лечим, другое калечим — от обычных форм доксициклина часто воспаляется слизистая оболочка желудка и пищевода. Юнидокс-солютаб имеет нейтральную реакцию, поэтому при его применении возникает куда меньше побочных эффектов, да и курс лечения переносится намного легче.

В комплексное лечение хламидиоза наряду с антибактериальными препаратами необходимо включить применение препаратов, стимулирующих иммунную систему: хламидии приводят к снижению ее активности. Речь идет об иммунологических препаратах, стимулирующих выработку собственным организмом особого вещества интерферона. Это реаферон, циклоферон, неовир, амиксин. Задача же интерферона в организме — борьба с вирусами и внутриклеточными микробами.

Кроме того, при хламидиозе у женщин для местного лечения чаще всего используют вагинальные тампоны и свечи, содержащие интерферон и стимуляторы его образования, антибактериальные и противогрибковые препараты. А из нетрадиционных методов могу порекомендовать ванночки из отвара ромашки, спринцевание ромашкой, шалфеем, календулой, другими травами, уменьшающими воспаление. Но только в сочетании с медикаментозным лечением.

«ЗОЖ»: Картина, прямо скажем, довольно грустная. Но ведь нельзя опускать руки, не правда ли?

Н.Л.: Ни в коем случае! Дорогие женщины, относитесь к себе с любовью и вниманием, посещайте гинеколога не реже одного раза в полгода, следуйте всем его рекомендациям. И все непременно наладится!

«ЗОЖ»: Благодарим вас от имени наших читателей и надеемся в следующей беседе поговорить об эндометриозе, о том, как предотвратить и как лечить эту болезнь... В том числе и народными средствами.

О СРЕДСТВАХ НЕТОКСИЧЕСКОЙ

Имя Андрея Георгиевичв МАЛЕНКОВА хорошо известно нашим читателям. Это именно он первым протянул руку молдавскому ученому-георгвфу Михаилу Петровичу Тодику, который с успехом применял для лечения многих болезней, в том числе и некоторых форм рака, настойку грецких орехов молочно-восковой спелости на очищенном керосине. В результате на свет появился весьма эффективный препарат тодикамп.

Сегодня Маленков размышляет об определении степени эффективности того или иного нетрадиционного метода или средства. Материал, увы, несколько «занаучен», но, мы полагаем, читвтели поймут: главное при использовании любого метода — внимательно анализировать свое состояние. Как? Об этом в материале.

Я занимаюсь этой проблемой теоретически, экспериментально и практически (леча больных) около 40 лет. Практические результаты и понимание основ опухолевого процесса определили мою глубокую уверенность в высокой эффективности нетоксической терапии в отношении многих форм рака (легких, молочной железы, щитовидной железы, почек, мочевого пузыря, предстательной железы, прямой кишки), предупреждения рецидивов и метастазирования после операции этих и ряда других опухолей (в том числе опухолей мозга, желудка и кишечника, поджелудочной железы и яичников).

Конкретно в отношении упомянутых опухолей я имел в виду ту систему нетоксической терапии, которую применяю. Это, прежде всего, геомалин, тодикамп и бластофаги.

Применение основано на следующих общих принципах:

1. Восстановление микроэлементного баланса, как правило, сильно нарушенного у онкобольных, в результате чего нормальные ткани приобретают способность сопротивляться («капсулируя» опухоль), и обеспечение детоксикации продуктов распада опухоли.

2. Выведение организма из состояния хронического стресса, снятие перефокального воспаления (что приводит к значительному улучшению состояния, уменьшению или снятию болей).

3. Восстановление нормальной микрофлоры и подавление различных патогенных и условно-патогенных микроорганизмов.

4. Мягкое и весьма избирательное подавление и разрушение опухолевых клеток.

Эти принципы и подходы не являются исключительной привилегией той системы, которой я пользуюсь. Существуют и другие системы нетоксической терапии.

Для того чтобы конкретно судить об эффективности, условиях и ограничениях применения любого из средств или комбинаций, необходим значительный собственный опыт. Однако несколько общих соображений, позволяющих повысить эффективность применяемых средств, а также вовремя убедиться в их неэффективности или недостаточной эффективности можно на основании общебиологических знаний и понимания механизмов опухолевого роста. Этими соображениями мне и хотелось поделиться с читателями «ЗОЖ».

Очень важно в течение двух-трех месяцев от начала лечения определить эффективность применяемого средства. Говорить об эффективности за столь короткий период можно, если:

• Размеры опухоли, определяемые обычными методиками (УЗИ, рентген, томография) не увеличились. Уменьшение размеров, безусловно, свидетельствует об эффективности выбранного метода, но в столь короткий период добиться уменьшения удается далеко не всегда, и при условии достижения хорошего результата в дальнейшем — например, процесс образования соединительнотканой капсулы вокруг опухоли не приводит к уменьшению ее в объеме, однако это очень хороший результат. Он обеспечивает устойчивую стабилизацию процесса, делает опухоль операбельной и так далее.

• Улучшение общего состояния (устранение ряда симптомов: болей, слабости и так далее).

• Улучшение показателей крови (повышение гемоглобина, если он был снижен, снижение СОЭ, повышение лимфоцитов до 26-36%, снижение процента палочкоядерных (п/я) до нормы и т.п. — восстановление основных биохимических показателей крови). Все эти анализы могут быть сделаны в любой поликлинике.

Существуют, конечно, более тонкие методы слежения за состоянием опухоли, которые позволяют доста-



Мы ничего не придумываем

КУРС — ЭТО 54 ДНЯ!

В 14-м (218) номере вестника за 2002 год прочитал заметку Владимира Ильича Харченко «Смесь и диета не отделимы». Речь шла о его излечении от рака мочевого пузыря и предстательной железы по методу Шевченко. От души порадовался за человека и за очередную победу «эликсира жизни» над смертельной болезнью.

Сам я методом Николая Шевченко интересуюсь уже давно: слежу за сообщениями об исцелениях, изучаю методику.

Так как не все внимательны к срокам, напомню: 1 декада — это 10 дней.

Вот строгая, определенная схема лечения водкой с маслом самого Николая Шевченко: «...пить лекарство первую декаду (десятидневку) — перерыв 5 дней. Пьете вторую декаду (2-ю десятидневку) — перерыв 5 дней. Пьете третью декаду (3-ю десятидневку) — перерыв уже 14 дней. Это первый курс (цикл) лечения. Далее следует повторять эти курсы (циклы) лечения таким же образом до полного излечения, но не менее 3 лет».

Если подсчитать по дням, то 1 курс (цикл) — 54 дня. Как отмечает Н.Шевченко: «Перестимуляция иммунитета намного опаснее, чем иммунная недостаточность!». Вот почему больные должны строго соблюдать положенную схему и диету. Иначе от лечения смесью должного эффекта не будет.

Водка с маслом вылечивает не только рак с 4-й стадией заболевания, но успешно избавляет от аллергии, бронхиальной астмы, сахарного диабета, гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки, геморроя, артроза, артрита, остеохондроза, атеросклероза, цирроза печени, гайморита, цистита, простатита, мигрени, гипертонии, щитовидки, варикозного расширения вен, женских, сердечных, мочекаменных и многих других заболеваний.

Сам я в прошлом году благодаря этой смеси наконец-то изба-

ТЕРАПИИ РАКА

точно рано уверенно (через 1,5-2 месяца) судить об эффективности избранного лечения.

Это, прежде всего, глубинная радиотермометрия. Этот метод основан на определении радиоволн, испускаемых любой живой тканью, и позволяет с высокой точностью (до 0,05°С) дистантно определять температуру опухоли и окружающих тканей. Злокачественная опухоль всегда имеет более высокую температуру (на 1,0°С и более) по сравнению с окружающей и гомологичной нормальной тканями.

Разница температур пропорциональна активности опухоли. Снижение температуры за 1,5-2 месяца лечения — надежный критерий эффективности избранного метода. К сожалению, несмотря на дешевизну аппаратуры, метод применяется в настоящее время в немногих учреждениях. (В нашем Центре гомеостатической медицины он есть).

Более доступный, но менее универсальный метод — онкомаркеры. Существуют онкомаркеры на многие (но не все) виды опухолей (в том числе молочной железы, простаты, печени, легких, почек). Если у пациента было повышенное значение маркера и произошло (за 1,5-2 месяца от начала лечения) его снижение, это очень оптимистический знак. Сейчас онкомаркеры используют во многих областных больницах и, конечно, в нашем Центре.

Наконец, в ряде случаев существуют простые, доступные каждому для определения признаки подавления опухолевого процесса. К ним относятся, например:

— уменьшение спаянности с окружающими тканями, появление «подвижности» опухолевого узла, легко ощущаемое пальпаторно при раке молочной железы;

— уменьшение и исчезновение лимфатических узлов, ранее увеличенных при той же опухоли;

— уменьшение числа ночных вставаний при аденоме и раке предстательной железы;

— увеличение интервалов между мочеиспусканиями и уменьшение объема остаточной мочи при раке мочевого пузыря.

Таким образом, первое условие успеха при применении нетоксической терапии — регулярное (не реже 1 раза в 1,5 месяца) обследование. Если терапия не эффективна, необходимо ее менять или дополнять.

Второе условие применения нетоксичной или малотоксичной терапии — хорошая стандартизация препаратов. Это, в первую очередь, относится к препаратам из ядовитых растений (болиголов, аконит, чистотел), грибов (мухомор), препаратов селена, препаратов, экстракция которых осуществляется токсичными веществами (например, керосин и его производные). С этих позиций я с большим опасением отношусь к применению настоек болиголова, аконита, мухомора в субтоксичных и токсичных концентрациях в домашних условиях, изготовленных кустарно. Также неоправданным мне представляется самодельное изготовление так называемого «тодикампа» на основе так называемого «очищенного керосина». Ведь токсичность такого керосина в 10 и более раз превышает токсичность экстрагента настоящего тодикампа, 1 тонна растворителя которого получается пятикратной перегонкой 200 тонн очищенного керосина.

И третье. Рак, в случае неправильно избранного лечения, заболевание смертельное. Именно из этого соображения необходимо исходить. И в то же время рак излечим. На сегодняшний день во многих случаях оптимальным подходом к лечению выглядит сочетание нетоксической терапии с хирургическим удалением опухоли.

Нетоксическая терапия — до операции 2-3, а иногда более месяцев, удаление «погашенного» опухолевого узла и нетоксическая профилактика рецидивов и метастазов.

Раковое заболевание остается, конечно, серьезным заболеванием при любом методе лечения, но нетоксическая терапия в сочетании с вовремя проведенной операцией делает это заболевание не фатальным, излечимым.

Мы ничего не придумываем

вился от ревматизма коленного сустава, которым мучился 24 года. Из-за спинного остеохондроза постоянно болело сердце (расширение аорты). Теперь о болях и не вспоминаю, все прошло. Искренне рад за Владимира Ильича Харченко, который упорной борьбой по методу Шевченко победил свой тяжкий недуг — рак.

В заключение хочу сказать: «Не бойтесь применять это лечение, хуже не будет! Смесь благотворно действует на весь организм в целом. Она дает кислород нашему организму, а кислород — это жизнь!».

Адрес: Бондаренко Сергею Николаевичу, 456781, Челябинская область, г.Озерск, а/я 751.

ПЬЮ ВОДКУ С МАСЛОМ

Выписываю «ЗОЖ» два года. Сразу выбрала себе лечение: водку с маслом. Не подумайте, что я пьяница, нет. На праздниках, днях рождения иногда выпиваю по стопке. У меня вот уже 25 лет за челюстью с правой стороны «желвак твердый». После обследования врачи сказали, что это липома — ее можно удалить, а можно и доживать с ней. Но она вскоре увеличилась до маленького куриного яйца и стала очень твердой.

Я обследовалась в 52 года, а сейчас мне 65. Как стала пить смесь «водка с маслом» (уже второй год пью), сейчас это уплотнение вышло вниз под подбородок. Стало мягкое, почти не прощупывается.

Печень раньше беспокоила, часто болело сердце. А теперь хочу сказать, что чувствую себя хорошо: в молодости такой не была. И если бы не пила водку с маслом, наверное, не выжила бы.

Адрес: Вяйзинен Зинаиде Александровне, 307251, Курская обл., г. Курчатов, пр. Коммунистический, д. 3, кв. 33.

Посвящается
Ростиславу Зассу –
печальному поэту.

Опустился покой вековечный и полный
На те пяди земли, где нашел ты приют.
Над тобой расплескался цветами шиповник,
Где печальные птицы ночами поют.
Захлебнувшись весеннею песней последней,
Соловей застонал и умолк чуть дыша,
И в четыре утра под небесною бездной
Пролетает твоя золотая душа.
Хрупкий дивный цветок увлажнился росою,
Раскрывая атласа нежней лепестки,
Словно взгляд малыша, наливаясь слезою
Из-под розовой детской руки.
Разливается свет – так прозрачен и тонок,
Где-то в темных кустах разрыдалась сова.
И в безмолвные стены стучится ребенок
Из духовных миров, где беззвучны слова.

В КРАЮ РОДНОМ

После первых легких осенних заморозков заплуталось серебряными паутинами в оголенных деревьях короткое бабье лето. До чего же хороша печеная картошка с конопляным маслом в тихие вечерние сумерки! В воскресный день надо вставать на рассвете. Бабушка замахивается деревянной ложкой:

— Ради Бога, не ешь чеснок, за своробовником идем (так она величает шиповник — на старинный лад) – вдруг дядюшку встретим (то есть медведя). Он сейчас витаминами насыщается перед зимней спячкой. И хоть нрав у него в осенние дни спокойный, но чесночный дух не переносит. Зверь все-таки дикий. Обозлится, учуяв чеснок, не до шуток будет!

Надо слушаться, хотя очень хочется чесночку — хоть зубочек.

Прихватив плетеные ивовые корзинки, идем поутру к шиповниковым зарослям. Далеко. Но ступается легко. Свежий ветерок бодрит. Бабушка говорит тихонько о шиповнике (сколько же она знает о нем!), будто дивную сказку рассказывает. И перед моим взором пролетают мимолетные видения: кровоточащие десны больных цингой мореплавателей, путешественников, каторжников — папа томится в тюрьме с 1946 года. Прошел до самого Берлина, встретился с нами после войны, и забрали неизвестно за что, по 58-й статье. Он вернется после смерти Сталина из лагерей реабилитированный с металлическими зубами, но проживет всего 5 лет.

Передо мной проходят образы больных людей, кожа которых высвечивается сероватым оттенком, покрытая темными пятнами кровоизлияний, которые причиняют мучительную боль. Десны их синие и омертвевшие, легко отстают от зубов, и зубы вываливаются, ноги слабеют и не хотят двигаться.

Раненные в боях с гниющими язвами... Уже потом я прочитаю в старинных русских лечебниках про чудодейственные качества шиповника, про невероятно могучее содержание в нем витамина С, про розовую воду, которая употреблялась лекарями для пропитки повязок, накладываемых на раны: «Вода цвета свороборинного раны заживляет, свербеж выводит, ране не дает распространиться ни в ширину, ни в длину».

У меня, наверное, отрешенный вид, бабушка смеется и трясет мои плечи: «Спускайся, лебедушка, с облаков мечтаний, пора приниматься за дело».

Перед нами шиповниковая заросль на опушке леса. Красные глянцевитые плоды торчат гроздьями среди колючих загнутых побегов. Какое богатство! Я предвкушаю счастливые мгновения, когда вечерами буду нанизывать шиповник на нитку, чтобы приготовить великолепное ожерелье – такого нет, наверное, у самых богатых принцесс мира.

Уже половина лукошка. Ох, и варежки, сшитые бабушкой, хороши — почти не ранят рук колючие ветки. Бабушка внезапно толкает меня в плечо, заставляя лечь в пожухлую траву, и прижимает палец к губам. Это значит: «замри».

Лежим тихо, дыша в рукавички. Рядом орудует косолапый. Мне его не видно, но слух мой улавливает звериное дыхание и чавканье. Ветерок в нашу сторону, слава тебе, Господи, зверь не слышит нашего человеческого духа, он упорно продвигается к нам, хорошо, что чеснока не наелась, послушалась бабушкиного предостережения. Вот он — большой, с лоснящейся бурой шерстью, какой-то неопрятный и неуклюжий, поднялся на лапы, стоит, как человек, на двух. Принюхивается. Глазки – темные буравчики, по морде размазан шиповник. Бабушка дает знак, и я верещу изо всех молодых сил на самой высокой ноте, как могут верещать только дети, бабушка ухает басовито. Мишка съеживается от неожиданности, пружинисто падает на четыре лапы и, ломая кусты, мчится, как паровоз, от нас, фыркая и громко пукая, распространяя мерзкий запах.

— Перестань горланить, — смеется бабушка, — что труба иерихонская, надо же так орать. Дядюшку еще кондрашка хватит, как снаряд, пролетел; осторожно ступай, опоносился старикашка. Я давно его примечаю, с Беловежской пущи приходит. Какую даль преодолевает. Видать, своробовник наш ему по нутру. Да вот пасть дырява – не столько съест, сколько обронит. Ну что ж, полевка-мышь подберет, а то и волчина с женкой своею полакомятся. Без мишки им к ягодам не добраться. Попрыгают – только носы обколют.

— А для чего у шиповника колючки? – спрашиваю, уже не трясясь от страха, хриплым голосом – сорвала верещанием.

— От лесных обитателей, в желудке которых семена перевариваются, мертвеют и не дают всхожести. Белка запасливая, дикий кабан, бурундучок, лось, лисица, коза дикая боятся колючек шиповника. Они-то и не разнесут его семена в разные стороны. А дядюшко на дрыстачку быстр, дрозд, кедровка, свиристель, сойка – расстаются с отходами своими легко. Не то, что коза – пища в ее желудке ворочается тяжело и долго, пережевывается несколько раз. Вот шиповник от них за колючками, как за каменной стеною.



Умна природа. Все учтет, все расставит на свои места.

Воистину, в природе не известен естественный продукт, более богатый витамином С, чем так называемые ложные плоды, или, по ботаническим понятиям, гипантии, шиповника. В их кисло-сладкой мякоти, очищенной от щетинистых семян, таится огромный запас витамина С (он достигает 20-25 процентов после благодатного солнечного лета), витаминов А, B_1, B_2, Р и так нужный печени витамин К, бетакаротины, большое количество природных сахаров, пектиновых и красящих веществ, лимонной кислоты, флавоноидов. Даже листья шиповника богаты аскорбиновой кислотою. В 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Такого Р-витаминного соединения, как А-цитрин, мякоть плодов шиповника содержит в 10 раз больше, чем лимоны, мандарины и апельсины. Это доброе, светолюбивое растение. Оно старается обратить на себя внимание яркими нежными цветами, проникающими своей красотой в человеческую душу, доверчиво заглядывая в глаза, поселяется у заборов, украшает пустыри. Зацветая в начале лета, шиповник исходит цветением белых, розовых, бледно-пурпурных, а иногда темно-малиновых цветов – в зависимости от вида грунтов. Этот прародитель благородной

ЦВЕТЕТ ШИПОВНИК

розы, источая тонкий аромат, к вечеру устает и свертывает свои лепестки, и с наступлением утра распускается с удивительной точностью в пределах от 4 до 4.30 утра.

Лепестки цветов содержат душистое эфирное розовое масло. Получаются из них прекрасное целебное варенье и розовая ароматическая вода. Пчелы знают, что цветки — отличные медоносы, дают много нектара и перги.

На магометанском Востоке с самого начала зарождения религии дикий шиповник считали священным цветком. По мусульманскому учению роза – *это дар Аллаха* своим правоверным. И сегодня ортодоксальный мусульманин не потерпит, чтобы лепесток розы лежал на земле, ибо в Коране говорится, что цветы возникли из капель пота пророка Магомета.

У древних славян утвердился даже праздник цветущего шиповника, пришедший из языческих верований – розалий, начало лета.

На Алтае и в Сибири семена шиповника поджаривают, измельчают и готовят из них целебный и питательный напиток, напоминающий кофе. Он обладает прекрасным ароматом с оттенком ванили.

Молодые, неодревесневевшие светло-зеленые побеги употребляются как овощ в Китае, Корее, Японии, Индии, Вьетнаме. Заквашивают их со специями, как малосольные огурцы. Молодые листья используют для приготовления первых блюд.

Чудесная приправа к мясу получается из свежих плодов, освобожденных от семян. Этими же высушенными и измельченными плодами можно витаминизировать соки, наливки и кондитерские изделия. Из лепестков, кроме варенья и вина, можно приготовить целебный чайный напиток.

На Востоке приготавливается пастила следующим методом: на 5 кг очищенных от семян плодов шиповника, протертых через мелкое сито, добавляют 4 кг сахарного песка, 4-5 свежих сырых яичных белков, смесь взбивают в течение 40-45 минут. Взбитая масса должна быть пенистой, рыхлой и не растекаться по холодному стеклу. Разлить в формы, выстланные по днищу смазанной маслом бумагой, поставить их в духовой шкаф для сушки. Сушить в течение 20 часов при температуре 55-60ºС. После охлаждения пастилу освобождают от бумаги и сдабривают сахарной пудрой. Хорошая пастила, правильно приготовленная, не должна иметь сырых мест и прилипать к деревянной игле при прокалывании.

Употребляют плоды шиповника в витаминных и лечебных сборах лекарственных растений при болезнях почек, печени, легочных путей, желудочно-кишечного тракта, почти при всех заболеваниях крови и кожных поражениях.

Масло шиповника – целебное средство для заживления ран, эрозий, язвенных болезней, ожоговых поражений. Водные настои из сухих его корней нормализуют обмен веществ, выводят мочевую кислоту при подагрических артритах, лечат цирроз печени в начальной стадии, служат вспомогательным средством при химиотерапии, лучевой терапии, в борьбе со злокачественными опухолями.

Более подробный химический состав одного из многих видов шиповника – шиповника коричного, Rosa cinnamomea, даст возможность обратить более серьезное внимание отечественной фармакологии на уникальность этого растения и, может быть, даст толчок для создания гениального натуропатического препарата против недугов, которые несет современный технический прогресс.

В плодах сухого приготовления 17-20% витамина С, каротин, витамины B_1, B_2, P, K, пантотеновая кислота, флавоноиды, фенолокислоты, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция.

Свежие и сухие плоды служат противоцинготным, противовоспалительным, а также антисклеротическим средством, активизируют ферментную систему печени и поджелудочной железы, окислительно-обновляющие процессы в организме, нормализующе действуют на углеводный обмен (диабет), усиливают синтез гормонов и регенерацию тканей, укрепляют иммунную систему, увеличивают секрецию желчи, нормализуют диурез (сердечный, печеночный и почечный). Влияние шиповника на организм универсально: острые и хронические инфекции, атеросклероз и всевозможные заболевания почек, кишечника, язвенные болезни, геморрагические диатезы, гемофилия, кровотечения маточные и легочные, при передозировании антикоагулянтов, гипертиреозе и недостаточности надпочечников, травматическом и медикаментозном шоке, при пневмониях, при бронхозктазах, бронхиальной астме, при лечении заболеваний глаз (геморрагический ретинит, хориоидит, кровоизлияния в стекловидное тело), при гепатитах, холециститах, холангитах.

Сгущенный водный экстракт холосас назначают как желчегонное и противовоспалительное средство при многих болезнях печени. Из семян шиповника изготовляют целебное масло (Oleum Rosae), которое используют наружно и вовнутрь, а также в виде микроклизм при неспецифическом язвенном колите, трещинах прямой кишки, при простатитах и эрозиях матки (ирригации, тампоны).

Классические рецепты приготовления водных настоев из плодов давным-давно описаны многими корифеями медицины прошлых веков и зачастую новое – это просто хорошо забытое старое.

15 г измельченных сухих плодов заварить стаканом кипятка, настаивать лучше в термосе 12 часов. После 12 часов массу хорошенько взболтать, дать отстояться еще полчаса и, процедив через марлечку, выбросить сырье. Пить по полстакана 3-4 раза в день перед едой. Можно употреблять такой настой весь зимний период вместо чая. Вреда не принесет.

Детишкам-сластенам, ограничивая варенье, мед, сахар и сладости, давать по кофейной ложечке сгущенный водный экстракт – холосас, независимо от того, выявлены у них болезни печени, поджелудочной или нет. У них все равно происходят нарушения обменных процессов организма по каким-то причинам, которые очень трудно диагностировать. Такое лекарство не повредит.

Хорошенько высушенные измельченные корни шиповника (только не выгубать их, кромсая жизнь кустарника, а брать второстепенные, отдаленные корни) в количестве 100 г залить качественной водкой, настоять в темном месте 21 день в хорошо закрытой бутылке. Пить по столовой ложке три раза в день перед едой при артрозах, склерозах разной этиологии, подагрических артритах, бурситах, отложениях солей, остеохондрозах, не забывая при этом его диуретических свойств, постоянно питая организм богатыми калием, кальцием, магнием продуктами. Обычно курс лечения — 40 дней, для женщин исключение составляют проблемные дни. Затем 12 дней перерыв.

Для людей, которым спиртовые настои противопоказаны, можно готовить водные отвары корней шиповника из расчета: столовая ложка измельченного корня на 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут на медленном огне (лучше на водяной бане — 30 минут). Затем восполнить до 0,5 л выпаренное количество воды. Настоять ночь при закрытой крышке. Употреблять по 100 г перед едою. Курс — такой же, с такими же перерывами.

При хронических гепатитах различной этиологии применяют 1/2 столовой ложки корней шиповника и 1/2 столовой ложки корней барбариса на 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут на медленном огне (лучше на водяной бане — 30 минут). Способ приготовления и курс приема, как в предыдущем рецепте.

При дерматозах, нейродермитах, экземах, мокнутиях наряду с отваром шиповника готовить мазь:

порошка из сухих плодов или же цельных высушенных чашечек цветка — 20 г, порошка из сухого лаврового листа — 10 г, куриного жира — 1 стакан, перетертой в порошок чаги — столовая ложка, сухих корней чистотела — столовая ложка, очищенной серы — чайная ложка, медного купороса — чайная ложка.

Хорошенько размешать, поставить на слабый огонь, довести до кипения, а затем томить на водяной бане 3 часа. Горячую смесь процедить, разлить в баночки. Употреблять, смазывая на ночь пораженные места.

БОЛЕЗНЯМ УСТРОИЛА «БЛОКАДУ»

Хочу обратиться со страниц «ЗОЖ», наверное, к половине читательниц, потому как многие женщины страдают миомой матки: не спешите ложиться под нож, если операция у вас не экстренная!

Я сумела избежать операции, активно применяя в течение полутора месяцев советы нашей газеты.

В конце марта 2002 года при обследовании на УЗИ матки у меня нашли кистозность левого яичника, все тело матки в узлах, дисплазию... Лечащий врач сказала, что нужна операция. Мне 52 года — миому матки ставят уже лет 10. Я попросила врача дать мне хотя бы месяц сроку, и я постараюсь вылечиться народными средствами. Врач возразила, что такие болезни, как у меня, еще ни одна женщина не вылечила, но все же дала разрешение попробовать. И предложила со своей стороны лазеротерапию, так как у меня, плюс ко всему этому, еще и лейкоплакия шейки матки.

Я взяла у знакомой подшивку «ЗОЖ» за 2000 год и начала внимательно подбирать себе лечение. Остановилась на 4 способах лечения, предложенных в вестнике, и решила устроить болезням «блокаду». Две недели ушли на выбор методов лечения, заказ нужных мазей и прочего. И я приступила к лечению.

1. 2 раза в неделю сама, дома делала себе инъекции из куриного яйца (свежего) на 100 мл физраствора (вместо 150 мл) — всего 8 инъекций.

2. Каждую ночь прикладывала на низ живота сложенную в 4 слоя салфетку с 10-процентным водно-солевым раствором. После первого прикладывания салфетки с водно-солевым раствором я неожиданно для себя перестала употреблять гипотеазит, который мне уже почти не помогал, все решилось само собой — отеки исчезли, заработал мочевой пузырь!

3. Вечером, через 20 или более минут после еды, принимала 1/2 ч.ложки желтой серы (купила в аптеке) и запивала 1/3 стакана сырого картофельного сока, ничем больше не запивая.

4. Ставила, чередуя, тампоны.

Днем: 1 чайная ложка меда + 1 чайная ложка алоэ.

На ночь: дегтярная мазь (заказала в аптеке).

Между ними спринцевалась медным купоросом (на 1 л воды 1 чайная ложка медного купороса).

У меня уже год менопауза. Но вдруг она прервалась. Естественно, и лечение на эти дни прекратилось.

И вот итог лечения: 16.05 УЗИ показало: яичник чист, отсутствует дисплазия, и еще какое-то улучшение по 3 пункту (не помню медицинскую формулировку).

Операция не нужна! Не могу сказать, какой способ лечения помог более всего, но у меня было очень мало времени, и за 1,5 месяца я достигла нужного успеха. Теперь поставила перед собой цель окончательно со временем вылечить миому.

У нас в поселке многие выписывают «ЗОЖ». Знаю нескольких женщин, успешно применяющих лечение водкой с маслом после операции на кишечнике и матке. Смесь помогает.

Светлана Кузьменко.
Приморский край.

НОГИ СТАЛИ, КАК У МОЛОДОЙ

Татьяна Гусева из города Старый Оскол спрашивает, как лечить коксартроз тазобедренных суставов. Поделюсь своим опытом. Много лет у меня болело колено, особенно, когда поднималась по лестнице. Была слабая боль в правом тазобедренном суставе, к ней добавилась сильная боль ночью. В марте прошлого года я обратилась к невропатологу, сделала снимки. Диагноз - коксартроз обоих тазобедренных суставов и остеохондроз. Невропатолог отправил меня лечиться к ревматологу. Назначили инъекции «хондролона» (2 упаковки) и 2 упаковки французского препарата «структум». Сначала проделала уколы, потом принимала капсулы. Ночью боль немного стихала...

Начался дачный сезон, я стала худеть. Настроение ужасное, но потом взяла себя в руки. Появилась мокрица - резала ее в салаты, делала настои, большими пучками привязывала на 3-4 часа к суставам. Затем эту же мокрицу заливала кипятком в ведре - парила ноги вечером и утром. Летом я еще сделала инъекции «хондролона». И вот результат - боли в суставах прошли, где-то в конце июля наступило такое облегчение, что я даже не поверила. Ноги стали как у молодой. Пошла за город за травами, иду босиком по безлюдной тропинке. Не иду - лечу! Счастье-то какое! Знакомые улыбаются, увидев меня: «Какая у тебя легкая походка, какая ты стройная!» Мне 65. До лечения весила 86 кг. Сейчас при росте 170 см мой вес 70-72 кг.

Читатели спрашивают, как лечить коксартроз, вот я и решила поделиться своим опытом.

Есть еще у меня одна болезнь: истощение нервной системы. Врач рекомендует сменить на один год место жительства, пожить в деревне среди красивой природы, там, где тихо и спокойно. Была бы очень благодарна, если бы кто-то сообщил адрес, где можно было бы снять недорого жилье. Понимаю, лечиться надо не лекарствами, а тишиной.

В.Л.

Самарская область.

«ЗОЖ»: Автор этого письма просила не указывать ее адрес. Но на письма, присланные в редакцию, она готова ответить.

В ОБМОРОК НЕ УПАЛА

Мне 67 лет, больше 20 страдаю бронхиальной астмой. Нынешней зимой переболела вирусным гриппом, губительным для людей, страдающих болезнями легких. У меня, кстати, еще фиброз и эмфизема легкого.

После гриппа стала задыхаться, кашель мучил и днем, и ночью. Состояние стало катастрофическим. Никакие травы и препараты не помогали, сердце было в очень плохом состоянии. Врач предлагал стационар.

И тут в марте — спасительная статья в «ЗОЖ» про перекись водорода, в которой было сказано, что пить надо не более 30 капель в день. Стала пить по 30 капель за один раз! В обморок не упала!

Через 3 дня почувствовала слабое улучшение, через неделю пришла в себя. Спустя 15 дней после приема этого «бальзама» уже чувствовала себя более или менее удовлетворительно. Прошли удушливость и боли в сердце, появилась сила в руках. К этому времени пила перекись по 10 капель три раза в день, как написано в статье.

Сейчас хожу на даче не «шибко круто», потихонечку, но все лето трудилась в меру сил и здоровья. Радуюсь, что с моими болячками я еще жива и двигаюсь, особенно после того, что пережила в марте.

Адрес: Казанцевой Анне Михайловне, 660124, г. Красноярск, ул.Борисевича, д. 21, кв. 147.

КОМУ ПОМОГ МОЙ РЕЦЕПТ, ОТКЛИКНИТЕСЬ!

В "ЗОЖ" часто встречаю письма людей, которые просят рецепт от папилломатоза гортани. Многим написала, но хочется помочь всем. Знаю длительный (около 6-7 месяцев), но доступный и эффективный способ, которым вылечила дочь.

Когда девочке было 4 годика, у нее стал пропадать голос. Врачи обнаружили папилломы на голосовых связках. С этого дня начались наши мучения. Несколько раз удаляли папилломы, но они вырастали снова. Врачи только разводили руками: болезнь не изучена, помочь не в силах. Девочке шел уже седьмой год, нужно было готовиться к школе, а голоса нет, она могла разговаривать только шепотом.

Нас направили в онкодиспансер. Молодой врач порекомендовал каждый вечер перед сном давать дочери выпить полстакана теплой кипяченой воды, добавив одну чайную ложку с верхом хорошего меда и 1-2 чайных ложки сока лимона.

Семь месяцев спустя мы снова оказались у него на приеме. Врач сам был поражен эффектом: все папилломы исчезли, лечения больше не требовалось. Дочери сейчас уже 33 года.

Из Волгоградской области недавно мне пришло письмо с благодарностью за мой рецепт. Трехлетнего мальчика мучил сильный кашель, у него в горле уже стояла трубка, лекарства не помогали. Родители поили ребенка кипяченой водой с медом и лимоном всего месяц, и кашель прошел. А через год сняли и трубку. Мальчика, правда, дополнительно лечили еще и у врача-гомеопата. Я же дочь больше не лечила ничем.

У меня просьба к тем, кому я высылала этот рецепт: откликнитесь, напишите о результатах, это так важно для других больных.

Адрес: Богомоловой Валентине Ивановне, 433551, Ульяновская обл., Мелекесский район, с. Мулловка, ул. Партизанская, д. 20.

СОВЕТЫ ДЕДА И СЕЙЧАС ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ

Много лет назад в селе Иннокентьевка жил чудесный целитель. Все его знали и звали Иннокентьевским дедом, а фамилия его была Голюк (об этом я прочитала в "ЗОЖ"). Так вот рецепты деда до сих пор приносят пользу людям.

Лет пять назад у меня начало болеть колено. Пока можно было терпеть, я к врачам не обращалась. Потом при ходьбе стали возникать сильные спонтанные боли, невозможно было стоять. Оказалось: артроз.

Я решила сначала поискать что-то из народных средств лечения. Тут-то и попался рецепт Иннокентьевского деда. Рецепт, правда, от полиартрита, но я решила попробовать – болезни-то схожие. Рецепт такой.

Настой. 20 г эвкалипта залить кипятком (сколько, к сожалению, не указано), настоять час, процедить и слить в темную бутылку. Пить две недели по 50 г 3 раза в день за полчаса до еды. Проверять СОЭ. Если в норме (до 14), то эвкалипт не применять.

Втирание. 100 г измельченного эвкалипта положить в темную бутылку, залить 0,5 литра водки, дать постоять пять суток при комнатной температуре. Втирать один раз перед сном поперечно. Поясницу натирать 3 раза, а кисти рук — 2 раза. Курс — один месяц.

Настой я пробовать не стала, а начала сразу с втираний. Терпеть было невмоготу, поэтому первый раз я колено натерла уже через 12 часов после приготовления настоя. Он оказал чудесное действие — колено стало болеть меньше.

Натирала я оба колена сразу — второе для профилактики. Нужно сесть так, чтоб колено согнулось под 90° (это низкая кровать или кресло). Оба колена растирать круговыми движениями слегка согнутыми ладонями 100 раз. После каждых 20 раз пальцы снова окунать в настой. За 20 движений настой полностью втирается. Натирала я вечеров семь, помогло, и я прекратила. Потом несколько раз боли возвращались, я тут же их снимала. Боли возвращались все реже, а потом прекратились совсем. А настой я все равно держу в запасе (не отливаю, храню при комнатной температуре в темной бутылке в закрытом шкафу).

А вот еще одна история моего исцеления. Лет 40 назад кожа у меня начала сохнуть и трескаться. Сначала я очень страдала, а потом приспособилась, научилась помогать себе сама. Необходимо всегда иметь под рукой "Флуцинар", детский крем, витамин А в масле, крем ланолиновый, если нет, подойдет и оливковый, мазь «Календула» (лучше гомеопатического изготовления), мазь "Фастин", если нет ее, то "Мазь Конькова".

Трещины на пальцах хорошо лечить повязками мази календулы. На двухслойную небольшую марлю нанести побольше мази, приложить ее к трещине. Сверху тонкий полиэтилен, все забинтовать и держать, сколько позволяет время.

Я научилась распознавать заранее, когда трещина появится — возникает чувство неудобства, иногда покалывание. Если в это время сделать повязку из календулы, трещина может не появиться.

Сухую кожу смазываю смесью крема «Ланолиновый» с витамином А в пропорции 1:1. Мази делать немного и хранить ее при комнатной температуре. Витамин А — в холодильнике. Сначала все шелушащиеся места кожи нужно мазать ежедневно, потом можно реже. Я, к примеру, делаю это 1—2 раза в неделю.

Часто сухая кожа вызывает нестерпимый зуд. На этот случай имею такую смесь: "Флуцинар" и детский крем в пропорции 1:1. Этой мазью тонким слоем сразу, как только появится зуд, смазываю кожу. Тюбик с "Флуцинаром" держу в холодильнике. Обе приготовленные мази храню в баночках матового стекла из-под крема (прозрачные баночки не годятся).

Иногда зуд бывает такой, что расчесываешь больное место до крови. Если ранки зажили сами по себе — отлично, а если начали краснеть или, того хуже, загнаиваться — смазываю мазью "Фастин" или "Мазью Конькова".

Время от времени применяю такое очень хорошее средство — морковь с маслом. Готовить его довольно сложно, но пальцы и пятки перестают трескаться.

1 кг моркови почистить, помыть, натереть на крупной терке, сложить в эмалированную кастрюлю, залить маслом кукурузным или

подсолнечным, но можно и любым другим — подсолнечное и кукурузное применяю я — так, чтобы масло полностью покрыло морковь, и держать при температуре 80° четыре часа. Ни в коем случае не дать закипеть — морковь будет невкусной и не такой полезной. На электроплите я ставлю ее на "единичку", время от времени выключая. Морковь должна быть горячая все четыре часа. Потом снять, остудить, разлить по небольшим баночкам (0,2-0,3 литра). В большой банке от частого открывания смесь закисает, а так стоит, пока всю не съешь. Я ем ее с кашей, макаронами, картофелем, просто кладу на хлеб.

Адрес: Тимофеевой Анне Афанасьевне, 690039, Владивосток, до востребования.

ВОТ ЭТО ЧАЙ!

В 70-е годы я услышала рассказ медсестры, дежурившей на вокзале в городе Великие Луки. Вот что говорила эта милая и добрая женщина.

У ее мужа болели почки, анализы показывали высокое содержание белка. Врачи делали все возможное, но улучшений не было. Бабушка-соседка, узнав о такой беде, предложила попоить больного чаем из зверобоя, брусники и земляники в равных частях. Женщина так и сделала. Каждый день она поила мужа настоем, он сдавал анализы мочи. Через некоторое время моча стала светлее, анализы показывали, что уровень белка начал снижаться, а потом и вовсе пришел в норму. У мужа сняли группу инвалидности, он снова вышел на работу. С тех пор прошло больше 15 лет (на момент нашего разговора с медсестрой. – **Прим. авт.**), но теперь муж постоянно носит с собой на работу термос с травяным чаем. Для вкуса добавляет лист черной смородины...

Адрес: Медешкиной Л.М., 393840, Тамбовская обл., р.п. Сосновка.

МОЗОЛЬНАЯ ЖИДКОСТЬ – ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Лет 30 назад я избавилась от мозолей на мизинцах ног и на подошве.

Я распаривала ноги в мыльно-содовом растворе: сода обыкновенная пищевая, мыло – какое было под рукой. Потом насухо вытирала и смазывала несколько раз мозольной жидкостью (она продается в аптеках). Жидкость быстро высыхает, не пачкает ни постельное белье, ни обувь. Через несколько дней мозоль размягчилась, она держалась как бы на тоненьком стебельке. Я аккуратно ее вытянула и рассталась с ней навсегда. Но если мозоль застарелая, то может появиться кровь.

Адрес: Фроловой З.М., 654014, г. Новокузнецк, ул. Красимова, д. 74.

ЧУДО-РАСТИРКА ИЗ ЛУКА И ХРЕНА

При ревматическом полиартрите накопайте ранней весной или осенью корни хрена и пропустите через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около одного литра. Отдельно прокрутите репчатый лук, чтобы получилось то же количество, что и хрена. Смешайте в тазике полученную кашицу, добавьте один литр керосина и еще раз все хорошенько перемешайте. Выложите смесь в трехлитровую банку, плотно закройте пластмассовой крышкой. Банку заверните в целлофановый пакет и заройте в землю на глубину около одного метра. Через 2-3 недели лекарство будет готово. Полученную смесь нужно ежедневно втирать в больные суставы. Облегчение наступит быстро, но лечение не бросайте, используйте все содержимое банки.

Этот рецепт дал дедушка моей знакомой. Она ходила на костылях, колени сильно опухли и болели. Прошло уже 16 лет, как она бросила костыли.

Адрес: Золотовой Ольге Владимировне, 309110, Белгородская обл., г.Ивня, ул. К. Либкнехта, д. 68/2, кв. 19.

АИР БОЛОТНЫЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Читателям "ЗОЖ" предлагаю рецепт лечения синдрома раздраженного кишечника, диареи, отравления и дизентерии. Средство проверено в длительных поездках по дорогам Приморья, Узбекистана, Украины, Подмосковья. Да и в повседневной жизни рецепт не раз выручал.

Вначале необходимо очистить желудок, вызвав рвоту. Многие, правда, получали облегчение и без этой неприятной процедуры.

При диарее, отравлении или дизентерии необходимо принять чайную ложку настойки измельченного корня аира болотного и запить 1/3-1/4 стакана горячего чая или обыкновенной кипяченой водой. Через полчаса процедуру повторить.

Затем 1 столовую ложку измельченного сухого корня аира залить стаканом кипятка, настоять 20-25 минут и выпить в течение 30 минут (можно за один подход, можно за несколько). Эффект поразительный. Настойку аира болотного нужно иметь не только в домашней, но и в автомобильной аптечке.

Расскажу, как сделать спиртовую настойку.

50 г измельченного сухого корня аира болотного залить 0,5 л 40-градусной водки и настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая. Затем процедить. Лекарство готово.

Настой на воде готовят из расчета: одна столовая ложка сухого измельченного корня на стакан кипятка.

Аир болотный — это кладезь химических, минеральных и биологически активных веществ. Недаром наши деды и прадеды жевали корень аира при эпидемиях чумы и холеры.

Адрес: Кривину Владимиру Ивановичу, 140411, Московская обл., г. Коломна, просп. Кирова, д. 43, кв. 16.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И РЫБИЙ ЖИР ОДОЛЕЛИ БОЛЕЗНЬ

В 1947 году дерматолог из города Белого, тогда Великолукской области, поставила мне два диагноза: дерматит и авитаминоз. В основном была поражена кожа груди. Выписали мне свинцовые примочки, но они не помогали, а время

шло. Дерматит уже перебрался на вторую грудь.

В то время я работала в деревне учительницей, приходилось просить завуча (благо, была женщина) составить расписание так, чтобы каждый третий урок у меня был свободен для моих процедур. И вот собралась я однажды пешком в райцентр, а это — ни много ни мало — 12 км! Выхожу на дорогу, смотрю, едет на двуколке какая-то бабуля. Она согласилась меня подвезти, спросила, куда это я в такую даль собралась? Рассказала ей свою историю. А она мне и говорит: "Зачем ехать в райцентр, когда можно только до аптеки? Купишь там рыбий жир и будешь свои болячки мазать да и на солнышке греть. Все и пройдет".

Я так и сделала. Греться нужно было на солнышке, но была весна, холодновато. Я заходила в сарай, открывала дверь, мазала свой дерматит и минут по 10 принимала солнечные ванны. Действительно, через 2-3 недели кожа очистилась! Болезнь больше не возвращалась.

Адрес: Ивановой Лилии Николаевне, 117465, Москва, В-465, ул. Генерала Тюленева, д. 35, кв. 114.

ТРЕХ ПРОЦЕДУР ОКАЗАЛОСЬ ДОСТАТОЧНО

Как-то в Анапе мы лечили дочь от сколиоза. На приеме, разговорившись с врачом, я спросила, можно ли вылечить эрозию шейки матки и эндометриоз (моя болезнь была запущена, мне уже хотели делать операцию). Врач-костоправ по фамилии Гончаров, имени-отчества, к сожалению, не помню — он занимался моей дочерью — посоветовал мне такой настой. На один литр кипятка взять 1 ст. ложку сухого чистотела и 3 ст. ложки кирказона, или, как еще у нас называют эту траву, филиники. Когда настой остынет до комнатной температуры, его перед спринцеванием процедить. Мне хватило трех процедур. На очередном приеме гинеколог у меня ничего не обнаружил, а узнав о лекарстве, которое рекомендовал его коллега, посоветовал продолжать лечение еще дней 10, а потом делать спринцевания раз в месяц для профилактики.

Адрес: Кормышковой Валентине Васильевне, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Синева, д. 24, кв. 15.

ЦЕЛИТЕЛЬ ИЗ ТОЙ-ТЕПА ВЫЛЕЧИЛ МОЮ ЯЗВУ

В 1997 году обследование показало: язва желудка размером с 3-копеечную монету. Врачи предложили срочно оперировать, но я побоялся ложиться под нож. По совету друзей отправился к народному целителю Когану, к сожалению, не помню имени и отчества. Жил он в то время в городе Той-Тепа в Ташкентской области. Помогал людям безвозмездно, за что его очень уважали. Вот что он мне посоветовал. Взять 10 г нашинкованного сухого корня солодки и 6 г сухих корок апельсина. Все заливается 400 г воды, вываривается до 1/2 объема и процеживается. Потом добавляется 60 г меда. Получается суточная доза, которую делим на две части: первую принимаем утром за 30-40 минут до еды, вторую — вечером на голодный желудок за 1,5-2 часа до сна. Курс лечения — 45-50 дней.

После 7-8 дней приема отвара у меня прекратились изнурительные боли в области желудка. Какое тогда это было облегчение! Я пропил курс до конца, и вот уже пять лет язва не дает о себе знать.

Адрес: Цою Трофиму Владимировичу, Узбекистан, г.Алмалык, ул. Примкулова, д. 11, кв. 22.

МАЛОПРИЯТНО, ЗАТО ЭФФЕКТИВНО

Тем, кто страдает отеком носоглотки, советую эффективные, но малоприятные процедуры. Я сама прошла через этот кошмар, доходило до того, что ночью у меня пересыхало во рту, трескался язык.

Утром, как только проснетесь, закапайте заранее приготовленные капли из меда и сока алоэ. Возьмите оба компонента в пропорции 1:1, смешайте. Если мед засахаренный, растопите его на водяной бане. Капать по полной пипетке в каждую ноздрю.

Затем сделайте раствор морской соли (1 чайная ложка соли на 1 стакан воды). Не найдете морскую, используйте обыкновенную поваренную соль. Перелейте раствор в просторную посуду, прижмите пальцем одну ноздрю и втяните в себя соленую воду. Выплюньте. Затем повторите с другой ноздрей, и так от трех до пяти раз. Если не получается, закапывайте морскую воду пипеткой, но обязательно сплевывайте. Главное, чтобы раствор проходил через носоглотку. Процедуры надо делать каждый день и как можно чаще. А перед сном сначала промойте нос морской водой, а затем закапайте медовые капли. Через неделю вы будете чувствовать себя здоровым человеком.

Адрес: Васильевой В.В., 300041, г.Тула, ул. Сойфера, д. 21, кв. 67.

ЧТО МОЖЕТ ГАШЕНАЯ ИЗВЕСТЬ

Этот рецепт поможет людям, получившим ожоги. Берете обыкновенную гашеную известь, густую, заливаете половиной стакана кипяченой воды, тщательно размешиваете, ждете, когда все осядет. Эту воду выливаете, заливаете известь второй раз, также размешиваете, когда известь осядет, воду опять сливаете. Годна только третья вода. Потом берете яйцо, белок выбрасываете, только желток идет в состав. А мерка? Половинка скорлупки яйца и есть мерка. Масло берется подсолнечное нерафинированное. Итак, получается третья вода, полскорлупки масла и желток. Все взбалтываете и мажете перышком. Заживление идет очень быстро, только смазывайте почаще. Средство очень хорошее, испытала на себе.

Адрес: Коноваловой З.А., 680045, г.Хабаровск, ул. Путевая, д.8 б, кв.36.

ОБЫКНОВЕННАЯ ЛЕПЕШКА ИЗ МЕДА И МУКИ

Весной застудила молочные железы. Была такая

боль – не высказать, а помогла обыкновенная лепешка из меда и муки 1:1. Я ее наложила на одну грудь, потом на другую, покрыла целлофаном, затем фланелевой материей. Так проходила два дня, сняла лепешку, и вот уже полгода все отлично.

И еще хочу дать один проверенный рецепт. Если заболит горло, то надо полоскать его лимонной кислотой, разбавленной в теплой воде (чтобы была чуть кисленькой), несколько раз в день. Помогает отлично.

Адрес: Шатило Любови Петровне, 641525, Курганская обл., Лебяжьевский р-н, с.Перволебяжье.

СТРОГО СЛЕДОВАЛ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

Решил написать в "ЗОЖ", потому что таким заболеванием, как у меня, страдают очень много людей. Мне 66 лет, пять из них я болею облитерирующим эндартериитом.

Мне помог метод Николая Викторовича Шевченко, хотя поначалу я не думал, что его можно применить при моем заболевании. Начал пить смесь с 12 января 2002 года и буду пить до полного излечения.

А решение это пришло после лечения в больницах. Помню, как после очередного осмотра врачи сказали: "Вас спасать надо, придется ногу ампутировать". От лечения разными мазями и препаратами у меня открылась язва желудка, было высокое давление, плохая кровь. Перенес инфаркт, но на операцию не решился, хотя нога была синяя и холодная до колена, с огромными язвами на большом пальце (они год не заживали). Не мог спать ни днем, ни ночью от ужасных болей.

Когда начал пить смесь, в течение трех месяцев все оставалось без изменений. Отказался от мазей, из лекарств остались лишь обезболивающие уколы. Я строго соблюдал все рекомендации Н.В.Шевченко, четко принимал по часам смесь, соблюдал строжайшую диету. Курить бросил давно, алкоголем никогда не увлекался.

Конечно, первые 3 месяца было очень тяжело, хотелось все бросить и бежать к хирургам. Но потихоньку стали сказываться результаты лечения. Отказался от инъекций и обезболивающих. Боль, если появлялась, то быстро исчезала. Нога постепенно приобрела нормальный вид, стала теплой, спала опухоль, раны начали очищаться и зарастать. Нормализовалось давление, улучшилось зрение, то есть началось общее оздоровление организма. В течение этого времени при особенно сильных болях непосредственно на язвы и на опухшие ткани прикладывал черный солидол, а сверху – подорожник и лопух.

Пил очень много томатного сока. Кушал все, что рекомендует Н.В.Шевченко. Оказалось, что диету соблюдать не так уж трудно. Многие боятся именно этого. И напрасно: я без мяса и копченой колбасы раньше жить не мог. Но отказался от многого, что пошло только на пользу.

Советую всем, кого убедил мой пример, начинать лечение немедленно, не откладывая. У вас все получится, но надо запастись терпением на 3-4 месяца.

Адрес: Мельникову Александру Илларионовичу, Ленинградская обл., г.Кириши, пр.Ленина, д.14, кв.48.

АЛОЭ НЕ ТОЛЬКО ПРОТИВ РАКА...

В 1985 году после двух операций меня выписали из Московской онкологической клиники и отправили умирать домой, отведя, как позже выяснилось, 10 дней жизни. Дома, пролежав два дня на койке, я вспомнила о рецепте лечения всего организма составом, где главный компонент – алоэ. Бумажка с описанием куда-то задевалась, стала готовить по памяти. Оборвала все листы у двух 4-5-летних растений, промыла их, протерла марлей, срезала шипы и пропустила через мясорубку. Получилось 2 л вместе с мякотью. Достала из подпола 3 кг меда, 2 бутылки кагора. Все это слила в чистый эмалированный тазик, хорошо размешала. Хватило на две трехлитровые банки. Плотно закрыла, завернула в черные кофты и поставила в подпол на цемент.

Сколько настаивать и как принимать, забыла. Через 10 дней я достала одну банку, взболтала и, разлив по бутылкам, стала пить по столовой ложке три раза в день за час до еды. Бутылки держала в холодильнике, завернув их в черное. Принимала это снадобье долго, а в октябре отправилась на консультацию. Тут-то я и узнала, что предрекали мне медики.

В итоге появилась выписка из онкологической клиники за подписью ее директора. Там говорилось, что с диагнозом "рак матки в стадии гангренного распада тканей" меня выписали как неизлечимую, а когда осенью обследовали, я оказалась совершенно здоровой и прибавила в весе 22 кг. Далее описывался примененный мной способ лечения с некоторыми уточнениями: до среза алоэ 5 дней не поливать. Вино использовать красное крепостью 16-18 градусов или портвейн №8 или №9 (0,5 л). Смесь настаивать 5 дней. Принимать по чайной ложке первые 5 дней, затем – по столовой ложке, минимум 2-3 недели, но желательный курс 1,5 – 2 месяца. Важно, что с первых дней у больных появляется аппетит.

Эта же смесь в той же дозировке рекомендуется для лечения туберкулеза легких, язвы желудка, а также психических расстройств и хронических заболеваний крови, женских недугов, паралича, зубных и головных болей. Способ универсален в борьбе с хроническими и острыми поражениями желудка, печени, кишечника, сердца. И может быть не только лечебным, но и профилактическим. Для профилактики достаточно алоэ – 350 г, меда – 600 г, вина – 350 г.

Каждые пять лет я, с тех пор как вылечилась, делаю такую настойку для профилактики. Мне уже 78 лет, но умирать не тороплюсь. Собираю разные лекарственные травы, пью чай из них, по утрам делаю в течение 40 минут зарядку.

Кстати, описанный рецепт в сокращенном виде был приведен в "ЗОЖ" №24 (156) за 1999 год, но с ошибкой (вместо 0,5 л напечатано 5 л вина).

Адрес: Игнатьевой Н.И., 628007, Тюменская обл., г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, д.23, кв. 1.

Помогите мне, пожалуйста, вылечить диабетическую стопу или хотя бы приостановить течение болезни.

Адрес: Лопатиной Любови Дмитриевне, 443081, г. Самара, ул. Стара-Загора, д. 66, кв. 35.

***

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить ребенка 10 лет от энкопреза народными средствами.

Адрес: Угрюмовой Нине Викторовне, 641984, Курганская обл., Шатровский р-н, с. Кодское.

***

Мне 71 год, с 1983 года болею мерцательной аритмией, приступы повторяются почти каждый день. Подскажите, чем можно вылечиться?

Адрес: Солодилову Михаилу Михайловичу, 641884, Курганская обл., г. Шадринск, ул. Луначарского, д. 29, кв. 4.

***

Я болею тяжелой формой аллергической бронхиальной астмы. Лечиться травами мне нельзя, сменить климат, как советуют врачи, нет возможности. Если кто-нибудь знает, как мне быть, отзовитесь, мне дорог каждый день.

Адрес: Шараповой Лилии, 627010, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Новикова, д. 22, кв. 2.

***

У моей мамы активный хронический гепатит С, а теперь ставят диагноз: цирроз печени. Чем можно ей помочь?

Адрес: Моисеевой Елене Николаевне, 642004, Казахстан, г. Петропавловск, ул. Алматинская, д. 39, кв. 85.

***

Внучке 17 лет, страдает нейродермитом. Ноги и ладони рук постоянно воспалены, кожа сухая, беспокоит зуд. Пожалуйста, подскажите народные средства лечения.

Адрес: Петровой Н.И., 426034, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Пушкинская, д. 202, кв. 3.

***

Мне 34 года, последние 10 лет страдаю хроническим гастритом, энтероколитом и дисбактериозом. Лекарства не помогают, подскажите народные средства.

Адрес: Илюшенко Елене, Краснодарский край, ст. Кавказская, ул. Калинина, д. 200.

***

4 года назад мне сделали операцию, удалили катаракту. До сих пор не заживает глаз, диагноз: кератопатия. Не могу смотреть на солнце, глаза сразу слезятся. Что мне делать?

Адрес: Рязанцевой Антонине Григорьевне, 656067, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Сиреневая, д. 13, кв. 147.

***

Не могу забеременеть после выкидыша. Первая беременность тоже долго не наступала. Откликнитесь те, у кого были подобные проблемы и кто знает, как с ними справиться.

Адрес: Пономаренко Ирине, 610001, г. Киров, ул. Некрасова, д. 4, кв. 75.

***

Как вылечить фибромиому матки (6 недель) народными средствами? Мне 45 лет.

Адрес: Русановой Н.Н., 38006, Украина, г. Луганск, кв. Южный, д. 10 «а», кв. 62.

***

У меня диагноз: миастенический синдром. Прошу откликнуться людей, столкнувшихся с этим заболеванием, и всех, кто может помочь советом.

Адрес: Асташиной Н.Н., 614022, г.Пермь, ул. Рязанская, д. 7, кв. 3.

***

Мне 16 лет, последние 1,5 года у меня кровоточат десны. Массаж и лазерные процедуры результата не принесли. Еще я страдаю избыточным весом. Подскажите, пожалуйста, есть ли народные средства?

Адрес: Струнковой Марии, 173008, г.Великий Новгород, ул. Большая Санкт-Петербургская, д. 120, корп. 2, кв.158.

***

Молодой человек страдает хроническим аллергическим ринофарингитом. Страшно смотреть, как он мучается. Отзовитесь, кто знает, какие народные средства будут эффективны при этом заболевании.

Адрес: Бганцевой Г.В., 357441, Ставропольский край, п. Иноземцево, ул. Гагарина, д. 2, кв. 49.

***

У моей матери недавно был сердечный приступ, повышенное артериальное давление. При обследовании у нее обнаружили диффузный зоб 3-й ст. А у меня шейный остеохондроз и киста прозрачной ткани в пределах нормы. Будем благодарны за любой совет.

Адрес: Бугоркову Андрею, 174210, Новгородская обл., г. Чудово, ул. 2-я Парковая, д. 9, кв. 23.

***

Помогите справиться с облитерирующим атеросклерозом. Ноги как будто туго забинтованы, верхняя и боковая часть ступней покрыты сине-багровыми пятнами, к тому же у меня варикозное расширение вен. Мне 80 лет.

Адрес: Шубиной Е.Д., 196191, г. Санкт-Петербург, ул. Варшавская, д. 49, кв. 8.

***

Как избавиться от лимфостаза нижних конечностей?

Адрес: Суетиной Людмиле Николаевне, 644112, г. Омск, ул. Взлетная, д. 1, кв. 144.

***

Кто-нибудь вылечился от красного плоского лишая? Отзовитесь!

Адрес: Шеяновой А.Ф., 356720, Ставропольский край, Апанасеновский р-н, с. Дивное, ул. Советская, д. 61/2.

***

У моего брата спинальная амиотрофия. Врачи от него отказались, осталась надежда только на народные методы.

Адрес: Сарсенгалиеву Х.Т., 400062, г.Волгоград-62, Советский р-н, ул. Сарафанова, д. 2 «а».

***

22 года болею ревматоидным полиартритом. Боли невыносимые. Как остановить болезнь? Уже сделали две операции по замене тазобедренных суставов на эндопротезы.

Адрес: Заикиной З.И., 119602, г. Москва, ул. Академика Анохина, д.6, корп. 1, кв. 122.

***

Моя жена страдает лимфостазом ног. К вечеру ноги распухают так, что невозможно носить обувь, которая надета утром. Отек сопровождается болями и ощущением того, что кожа вот-вот лопнет. Посоветуйте, как вылечиться.

Адрес: Заволодько А.В., 610085, г. Харьков-85, ул. Астрономическая, д.35 «з», кв. 45.

***

Я перенес пять операций: четыре — глаукома, одна — катаракта, без вставки искусственного хрусталика, после чего правый глаз перестал видеть, а левый постепенно затягивает катаракта. Закапываю «Тауфон». Может быть, кто-то встречался с подобным и знает, что делать?

Адрес: Тимшину Александру Феофановичу, 613550, Кировская обл., Уржумский р-н, д. Русское Тимкино.

***

Добрые люди, подскажите, как вывести камни из желчного пузыря без операции? И как вылечить хронический гепатит?

Адрес: Радионовой В.П., 352719, Краснодарский край, г. Нальчик, ул. Ленина, д. 118.

У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Был обычный летний выходной день. С утра я прибралась в квартире, а ближе к обеду поехала на дачный участок. На себя надела все белое, чтобы солнце не так сильно припекало, к тому же всякий гнус к белому меньше «липнет». На голову тоже белый платочек повязала.

Работы в саду всегда край непочатый. Торопилась сделать и то, и другое, но все равно вижу, что не успеваю на автобус, и решила, что домой пойду пешком.

Жара чуть спала, и я начала поливать свои грядки. Стало смеркаться, я глянула на часы, уже двенадцать! Все бросаю, бегу домой. А дорога к дому в одном месте идет вдоль кладбища. Тишина, темновато, время за полночь, ни единой живой души! Слышу только стук своего сердца! Кладбище еще не прошла, вижу, навстречу мне идут два пьяных мужика. Качаются из стороны в сторону, и непонятно, кто кого ведет.

Не дойдя еще до меня, оба остановились как вкопанные: увидели женщину в белом, в полночь, у кладбища! Один осмелился и спросил: «А ты откуда?» Я от страха едва пролепетала: «Оттуда, с клад-би-ща», — и медленно рукой повела в сторону могил. Из мужиков хмель сразу вылетел. И откуда прыть взялась...

Они пронеслись мимо меня!

Я оглянулась, а они улепетывают, размахивая руками, и даже друг друга не поддерживая.

Я тоже ускорила шаг, радуясь тому, что встреча для меня закончилась благополучно.

«У страха глаза велики» — верно говорит русская пословица!

Адрес: Балдиной Любови Григорьевне, 618703, Пермская обл., Добрынинский р-н, п.Полазни, ул. Дружбы, 7-59.

И ПУСТЬ СУДЬБА ЕЙ УЛЫБНЕТСЯ

В № 15 (219) за 2002 год мы сообщили о том, что поэтесса Вера Аксенова наконец-то выпустила долгожданную книгу стихов. В этом ей помогли спонсоры, просто добрые люди, наши читатели. Сегодня мы печатаем несколько стихотворений из этой книги.

* * *

Прогремел Илья-пророк
колесницею.
Села осень на порог
рыжей птицею.
Постучала клювом в дверь
и растаяла.
Яркий отблеск от потерь мне
оставила.
Я не стану воевать с горькой
памятью.
Буду жить да поживать в снежной
замети.
Вспыхнет на небе звезда
и сверкнет в окне.
И когда-нибудь судьба улыбнется
мне.

* * *

Жизнь моя моею быть должна:
Грустная, смешная, никакая –
Только у меня она одна,
С нею улетаю в облака я
Или камнем скатываюсь вниз,
Головой отчаянно рискуя.
Я сама построю свою жизнь
И сама... себя покритикую.

* * *

Приехал в гости сын – такая
радость!
Привез с собой душевное тепло.
Приехал сын, родителей отрада,
И в доме будто солнышко взошло.
И мать хлопочет радостно у печки,
Волнуясь и от счастья чуть дыша,
А сын с отцом уселись на крылечке
И говорят о чем-то по душам.
Под звездным небом,
Праздничным и ярким,
Спит тихое приморское село...
И мы дождались от судьбы
подарка,
И в нашем небе солнышко
взошло.

Адрес: Аксеновой Вере, 692390, Приморский край, Черниковский р-н, пос.Сибирцево, а/я 115.

АФОРИЗМЫ

— Если бы болезней не было, врачи бы их выдумали.

— Одежда красит всех, но далеко не всех – отсутствие одежды.

— Ожирение души бывает чаще, чем просто ожирение.

— Если бы одни перестали завидовать, то другие перестали бы гордиться.

— Глупость может перед талантом пресмыкаться, но любить его не может никогда.

— Пока человек живет, он заблуждается, а пока он вводит других в заблуждение, он живет.

— Все хорошо в меру. Следовательно, даже этим правилом нужно пользоваться умеренно.

— Если совесть просыпается только иногда, то долго она не бодрствует.

Адрес: Лоптуновскому Александру Николаевичу, 652401, Кемеровская обл., г.Тайга, ул.Мира, д.1, кв.6.

МЕНТАЛИТЕТ И НРАВЫ

Ух, как жрали на похоронах дедушки – только хруст стоял да сопенье! Брат покойного, с куриной ногой в лапе, пытался выяснить вопрос о патриархе Никоне и рассказать, как он в молодости тащил из реки бревно и спина заболела, но всем было не до патриарха и бревна. Пили и ели до выката глаз. Если горе можно измерить блинами, пирогами, курами, котлетами, графинами, то горе было огромное, неутолимое. Через 9 дней встретились еще раз и повторили. Горевали 63 человека. Даже бабушке, супруге покойного, не хватило стула. Когда горе улеглось, снова стали потихоньку травить друг друга, сплетничать, изводить советами, крыть матом, упрекать в похоронных тратах... Словом, все – согласно древнему обычаю.

По-ихнему – менталитет, по-нашему – нравы.

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, Рязанская область, г.Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

ПОГОВОРКИ НА МЕДИЦИНСКУЮ ТЕМУ

• Болен – лечись,
Здоров – берегись.

• Смеяться, увлекаться, улыбаться –
Недугов перестанешь опасаться.

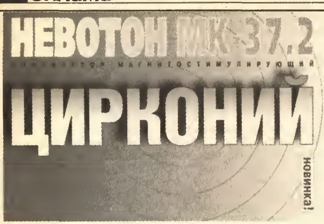
• Если от горя не видно ни зги,
Найди, кому хуже, и помоги.

• Человек без странностей –
Как шашлык без пряностей.

• На любом десятке
Надо быть в порядке.

• Вместо кофе поутру
Чай из травок по нутру.

Адрес: Кольцовой Зое Михайловне, 105066, Москва, Токмаков пер., д.10, кв. 24.



Вам вернет здоровье чудо-«Невотон» — теперь циркониевый он!

Замечательный успех российской медицины

В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начат выпуск нового «Невотона» с циркониевым покрытием, спрашивают, чем в лучшую сторону он отличается от старого. Также очень многих интересует его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта «Домашнего доктора» профессора НАУМОВА В. Н.

— Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый «Невотон-Цирконий» от старого «Невотона»?

— Если очень коротко, то своей эффективностью. Повторюсь, что новый «Невотон-Цирконий» объединил в себе лучшие лечебные характеристики «Невотона» и уникальные свойства металла «цирконий». При этом произошло даже не сложение, как ожидалось, а умножение их лечебных качеств.

Поясню на примере. В начале 2002 года мы получили письмо из Краснодарского края от Рожковой Валентины Архиповны. Вот что она пишет (заранее хочу предупредить, что цитируются только подлинные письма, поэтому некоторые подробности нелегко читать):

«Уважаемые господа! Я у вас приобрела два прибора «Невотон» и не пожалела. Большое спасибо его создателям! Я три с половиной года мучилась с трофической язвой. Чего я только не применяла, мне то хуже, то лучше, но полного исцеления не наступало.

Сама язва была размером с утиное яйцо и глубиной до 1 см. Потом она уменьшилась до размеров фасолины, но вокруг начала расширяться краснота малинового оттенка. Когда я получила первый «Невотон», у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив «Невотон», я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали.

Это чудо! И краснота стала бледнеть и сужаться. Язва стала зарастать на глазах. Господи! Как я вам и Богу благодарна за этот прибор!

С его помощью скопившаяся внутри болезнь «вылезла» наружу, где я ее и добивала мазью. А ведь дело шло к гангрене, так как краснота стала местами чернеть, а площадь покраснения стала 20х30 см — полноги!

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!»

Как видите, «Невотон» дал замечательный эффект. Но лечение «Невотоном-Цирконием» было бы еще эффективнее. Дело в том, что металл «цирконий» абсолютно инертен к воздействию внешней среды. Он обладает антисептическим действием и в 2,5 раза более бактерициден, чем серебро. Прибавим к этому лечебную помощь магнито- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия «Невотона». Болезни очень трудно устоять перед объединенной силой нового прибора.

Конечно, если бы Валентина Архиповна имела наш «Невотон-Цирконий», ее исцеление оказалось бы еще более «чудесным».

— Владимир Николаевич, а вы могли бы привести еще какой-нибудь конкретный пример?

— Пожалуйста. Письмо из Тюмени от Кликушиной А. Н.:

«Уважаемые создатели биокорректора «Невотон»! Очень благодарю вас за прекрасное изобретение. Я пользуюсь этим прибором уже второй год. Мне пятьдесят лет, я забыла, что такое давление (у меня гипертония II ст.), почти исчезли боли в сердце, укрепилась нервная система, прошли боли в позвоночнике у моей дочери, вылечила хронический бронхит.

Моей сестре в июле 2001 года сделали очень серьезную операцию по удалению опухоли. Она носит «Невотон» постоянно. У нее быстро зажили швы после операции, самочувствие сейчас хорошее. Химиотерапия проходит легче, чем у других. Она говорит, что будет носить «Невотон» все время».

— И в этом случае лечебный эффект от «Невотона-Циркония» был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли разного происхождения. Ведь каждый из компонентов «Невотона-Циркония» способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Соединяясь, лечебные свойства «Невотона» и циркония взаимно усиливаются. Клинические испытания это подтверждают. Чудо-«Невотон» становится еще сильнее, а вы еще быстрее справляетесь со своей болезнью!

Даже абсолютно здоровым людям (если они вообще есть) рекомендуется носить «Невотон-Цирконий» — в целях профилактики. При этом происходит коррекция в положительную сторону функционального состояния организма.

— Что представляет собой «Невотон-Цирконий»?

— Это маленькая неразборная капсула. Внутри находится источник микромагнитного поля со специальными энергетическими характеристиками, которые активизируют работу клеток организма. Под воздействием прибора они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков, улучшается их насыщение кислородом и улучшается обмен веществ. Снаружи на «Невотон» напылен слой циркония. Такое напыление — очень сложный процесс. Оно происходит под воздействием огромных температур в специальной камере. Внешне «Невотон-Цирконий» мало чем отличается от старого «Невотона», ведь сталь и цирконий очень похожи. Но по сути своей это совершенно новый, замечательный прибор. Он дает возможность в домашних условиях каждому больному пользоваться его мощным лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об одной неприятной вещи, с которой я столкнулся, выезжая на консультации в различные регио-

ны России.

Там мне приходилось встречаться с отдельными докторами, которые отрицают все, чего сами не знают. (А знают они, к сожалению, очень и очень мало). Лечебная сила «Невотона», и тем более «Невотона-Циркония», им, конечно же, неизвестна. Их нежелание признавать самые очевидные факты просто удивительно. И ладно, если такое дремучее невежество затрагивало бы только их самих. Но эти «доктора» лишают многих людей возможности, иногда единственной, избавиться от «букета» самых разных заболеваний с помощью «Невотона-Циркония», что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

Есть и такие, которые под разговоры о ненужности и вредности других приборов и препаратов стараются навязать больным свои средства. Те, от продажи которых они имеют прибыль. И которые стоят гораздо дороже «Невотона-Циркония», при этом намного уступая ему в оказываемом лечебном эффекте.

Старайтесь поменьше слушать этих «горе»-докторов — будет гораздо больше пользы для вашего здоровья и содержимого вашего кошелька!

— Спасибо вам большое! Посоветуйте что-нибудь пожилым людям, имеющим не одно, а несколько заболеваний.

— Да, конечно, лечить «букет» болезней, особенно если они застарелые, безусловно, сложнее. Но, поверьте, их тоже можно вылечить. Некоторые болезни поддаются лечению быстро, но есть застарелые болячки, над которыми стоит потрудиться несколько недель и, быть может, месяцев. Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор помог десяткам тысяч пожилых людей. Он обязательно поможет и вам.

А о «Невотоне-Цирконии» скажу, что прибор прошел серьезные клинические испытания и имеет сертификат Минздрава России.

Перечень заболеваний, при которых прибор наиболее эффективен, следующий:

— Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

— Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.

— Заболевания печени и желчного пузыря.

— Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемические болезни сердца, гипертония I-II стадии. Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

— Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

— Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

— Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбофлебит, вегето-сосудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

— А как пользоваться прибором «Невотон-Цирконий»?

— Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное — это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря, и лечебный процесс начался. В прилагаемой к прибору инструкции подробно рассказывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании. Для его работы не нужны дополнительные источники энергии. Пользоваться одним прибором может вся семья и знакомые. Кстати, «Невотон-Цирконий» может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней. Так, он снимает стрессы, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому он полезен детям и здоровым людям.

* * *

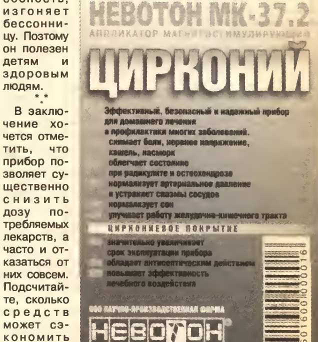
В заключение хочется отметить, что прибор позволяет существенно снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем. Подсчитайте, сколько средств может сэкономить человек, пользующийся «Невотоном-Цирконием», если служить верой и правдой прибор будет около 10 лет.

Позвонив на предприятие-изготовитель, я выяснила стоимость прибора и самый дешевый способ покупки. Оказывается, цена прибора вполне приемлема и составляет 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефоны для справок: (0862) 25-30-47; (0862) 41-20-76 — с 9.00 до 17.00 (пон. — пятн.)

Для покупки прибора необходимо отправить заявку по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке разборчиво укажите индекс, адрес, фамилию, имя, отчество (полностью), количество приборов и подпись.

И вы получите прибор наложенным платежом. Оплата при получении на почте.

Надежда СВЕТЛОВА.



Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 2.825.500 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.821.300 экз.
Заказ № 16118
Подписано в печать 25.09.2002
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru